

MAY 2012

موسمِ گرما اور آپ













موسم گرما میں احتیاط کیجیے

چاروں موسموں کی تبدیلی ہماری صحت اور مزاج پر اثر انداز ہوتی ہے۔ چونکہ ہمارے ہاں سب سے زیادہ عرصے تک رہنے والا موسم گرمی کا ہے اس لیے زیادہ تر لوگ اس موسم سے پریشان رہتے ہیں اس کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ اس موسم میں باہر نکلنے والی خواتین کو بڑی مشکل پیش آتی ہے۔ لیکن اگر مناسب تدابیر اختیار کی جائیں تو موسم گرما کو بھی پر لطف موسم بنا کر لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے۔

جلد کی صفائی

موسم کے اثرات انسانی جلد پر پڑتے ہیں اور گرمیوں میں تو فنگس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے' ایسے میں کوشش یہ کرنی چاہیے کہ فنگس کو بڑھنے نہ دیں اور یہ جب ہی ممکن ہے جب جلد کو خشک رکھا جائے عموماً" پسینہ چلنے پھر گرد و غبار کے باعث جلد پر آتا ہے اور جلد صفائی سے محروم ہو جاتی ہے اور پھر فنگس بڑھنے لگتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ ہمارے یہاں لوگوں میں صحت عامہ کا شعور نہیں' پھر اپنے اپنے مسائل ہیں لیکن جلد کی صفائی کے لیے روزانہ نہانا ضروری ہے اس کے لیے اچھے میڈیکیٹڈ صابن کا استعمال کریں تو اس کا اچھا اور خوشگوار اثر پڑے گا۔

دوسرے یہ کہ گرمیوں میں ایسے وقت باہر نکلیں جب دھوپ کی تمازت کم ہو اور اگر باہر نکلنا ضروری ہو تو لازم ہے کہ سن بلاک کا استعمال کیا جائے۔

اس میں یہ احتیاط ضروری ہے کہ سن بلاک اچھی میڈیکل کمپنی کا تیار کردہ ہو آئل فری بھی ملتا ہے اور اگر اسے استعمال کرنے کی عادت ڈال لی جائے تو جھریاں اور چھائیاں بھی نہیں پڑتیں مگر ہوتا یہ ہے کہ ہمارے یہاں احتیاطی تدابیر یا حفظان صحت کے اصولوں کو مد نظر نہیں رکھا جاتا اور جب کوئی مسئلہ پیش آجائے تو اس پر ہزاروں روپے خرچ کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ سوچنا چاہیے کہ بزرگوں نے کہا تھا کہ احتیاط علاج سے بہتر ہے اور یہ بہتری ہمارے اپنے ہاتھوں میں ہے اگر سن بلاک کا استعمال بچپن سے شروع کیا جائے تو اس سے جلد کو خاصا تحفظ مل جاتا ہے لیکن افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ ہمارے یہاں اس کا رواج ہی نہیں' شاذ و نادر ہی استعمال کیا جاتا ہے جبکہ یہ ایک طرح سے جلد کی ضرورت ہے۔ خواتین گرمی میں باورچی خانے میں چولہے کے پاس

کام کرتی ہیں انہیں سن بلاک کا استعمال کرنا چاہیے کیونکہ چولہے کی گرمی اور تپش خواتین کی جلد کو متاثر کرتی ہے۔

جلد کے مسائل

جلدی لحاظ سے ہمارا اشمار کالوں میں ہوتا ہے اور یہ بات سب ہی جانتے ہیں کہ عموماً" گوری رنگت اور جلد والے زیادہ مسائل کا شکار ہوتے ہیں کیونکہ اس پر جھریاں بھی جلدی پڑتی ہیں اور دھوپ بھی جلدی اثر انداز ہوتی ہے۔ پھر غیر ممالک میں جہاں سفید رنگت والوں کی افراط ہے جلدی مسائل زیادہ ہیں اور جلد کا کینسر تک ہو سکتا ہے مگر خدا کا شکر ہے ہمارے یہاں یہ مسائل نہیں۔ اس طرح سندھ اور پنجاب سے تعلق رکھنے والے افراد ان لوگوں کی نسبت جو سرحدی یا شمالی علاقوں میں رہتے ہیں کم جلدی امراض کا شکار ہوتے ہیں جبکہ بلوچستان' سرحد اور شمالی علاقہ جات سے تعلق رکھنے والے افراد مختلف نوعیت کے پیچیدہ امراض کا شکار ہوتے ہیں ان میں زیادہ تر اگیزیما کے مریض ہوتے ہیں۔

عام طور پر نوجوانوں کو کیل مہاسوں کی شکایت رہتی ہے' اس کا باقاعدہ علاج کروانا چاہیے۔ گرمیوں کے موسم میں گرمی دانے نکلنے لگتے ہیں گرمی دانوں کے لیے پرِکلی ہیٹ پاؤڈر کا باقاعدہ استعمال کیا جائے' کپڑے سلک کے نہ پہنے جائیں بلکہ ایسے کپڑے استعمال کیے جائیں جن میں سے ہوا کا گزر ہو سکے تاکہ پسینہ خشک ہو جائے علاوہ ازیں وٹامن سی کا استعمال زیادہ کیا جائے تو جلدی مسائل کم ہو سکتے ہیں۔

گرمیوں میں حتی الامکان پانی اور دیگر مشروبات کا زیادہ استعمال بھی جلد کو نمی اور تحفظ دینے کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے عموماً" شدید گرمی یا لو کے دنوں میں۔

جلد کے علاوہ بالوں کی بہتری کے لیے بالوں میں تیل ضروری حیثیت رکھتا ہے' سب سے زیادہ دھیان



اس بات کا رکھا جائے کہ خوشبو دار تیل استعمال نہ کریں بلکہ خالص سرسوں' ناریل یا بادام کا تیل استعمال کریں' ہفتے میں دو بار بالوں کو تیل لگانا ضروری ہے لیکن بالوں کو تیل لگاتے ہوئے یہ خیال رکھا جائے کہ ان سے نرمی ملائمت کا برتاؤ کیا جائے زور زور سے مالش کرنا قطعاً" فائدہ مند نہیں ہلکے ہاتھوں سے بالوں کی جڑوں میں تیل جذب کرنے کی کوشش کریں۔ اسی طرح یہ بھی ضروری نہیں کہ آپ بالوں میں ساری رات تیل لگا کر چھوڑ دیں۔ بلکہ سر دھونے سے دو گھنٹے قبل بھی تیل لگا لیا جائے تو وہی فائدہ حاصل ہو گا۔

بالوں کو ہفتے میں دو سے زائد مرتبہ شیمپو نہ کریں اور نہ ہی اینٹی ڈینڈرف شیمپو کا استعمال مستقل کریں بلکہ بہتر کنڈیشن ہونے پر اسے روک دینا چاہیے۔ بالوں کو گرد و غبار سے بچانا اور دھوپ کی شدت سے محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ بالوں کے قبل از وقت سفید ہونے میں مختلف عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

غذا میں احتیاط

گرمیوں میں سب سے بڑی اور بنیادی بات اچھی غذا کا استعمال ' ورزش اور صفائی کا خیال ذہنی تفکرات سے آزادی وہ عامل ہیں جن سے عمومی صحت پر بھی خوشگوار اثر پڑتا ہے اور آپ خود بھی پرسکون اور اچھا محسوس کریں گی۔ باورچی خانے کو بالکل صاف ستھرا رکھیے۔ تمام برتنوں کی صفائی کا بھی خیال رکھیں۔ سبزیوں کو پکانے سے قبل اچھی طرح دھولیں جلد خراب ہو جانے والی غذا اگر استعمال نہیں کرنی ہے تو اسے فریزر میں محفوظ کرنے میں دیر نہ کریں۔ تمام غذاؤں کو فریج میں ڈھانپ کر رکھیں اور الگ الگ کر کے رکھیں۔ کچی غذاؤں کو فریج کے اوپری خانوں میں اور پکی ہوئی غذاؤں کو فریج کے نچلے خانوں میں رکھیں۔ پکی ہوئی غذا کو فریج سے باہر نہ رکھا رہنے دیں جب اس کی بھاپ نکل جائے اور وہ ٹھنڈا ہو جائے تو اسے فوراً" فریج میں رکھ دیں۔ رات بھر فریج میں جو پکی ہوئی غذا رکھی گئی ہو' اسے استعمال کرنے سے قبل دوبارہ گرم کر لیں۔ پکی ہوئی غذا کو اسی وقت کھالیں جب وہ گرم ہو' دیر تک فریج سے باہر رکھی ہوئی غذا نہ کھائیں۔ کھانا تیار کرنے سے قبل اور کھانے سے قبل صابن سے ہاتھ ضرور دھولیں۔ غذا کو صاف ستھری جگہ پر ڈھانپ کر رکھیں۔ آلودہ غذا کھانے سے گریز کریں گرمیوں میں پیکٹوں میں بند غذا ہرگز استعمال نہ کریں۔ لو سے محفوظ رہنے کے لیے اس موسم میں ایسی غذائیں زیادہ استعمال کریں جن میں حیاتین ج (وٹامن سی) پایا جاتا ہے مثلاً" کچی کیریاں' فالسہ' لیموں وغیرہ۔ غذا میں تربوز' خربوزہ' کھیرا' ککڑی کا استعمال بڑھا دیں۔ تربوز خالی پیٹ لیا کریں بہتر ہے کہ دو کھانوں کے وقفے کے درمیان لیں' خربوزہ کھانے کے بعد نوش کیا کریں۔

لو لگنا اور گرمی کے دوسرے اثرات

گرمی کی لہر سے جو حرارت کی شدت ہوتی ہے اس سے کافی لوگوں کو لو لگ سکتی ہے۔ اس کے علاوہ گرمی کے اثرات کی وجہ سے طبیعت نڈھال رہنے لگتی ہے۔ اس طرح کی کیفیت عام طور پر ان حالات میں ہوتی ہے جب کہ سخت دھوپ میں سفر کیا جائے اور نمک اور پانی جو کہ پسینے کے ذریعے خارج ہو رہا ہے ان کی تلافی نہ کی جائے۔ اس قسم کی حالت سخت گرم انجن والے کمرے میں بھی پیدا ہو سکتی ہے اس حالت میں جسم کی حرارت 104ف سے زیادہ ہو جاتی ہے'





پسینہ آنا بند ہو جاتا ہے۔ جسم بالکل خشک اور گرم ہو جاتا ہے۔ شدید حالت میں بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ گو حرارت اس قدر اوپر نہیں جاتی بلکہ اس سے کم ہی رہتی ہے۔

لو لگنے کی حالت اس وقت پیدا ہوتی ہے جبکہ دھوپ کی تپش کئی گھنٹوں تک برداشت کرنی پڑے جو لوگ گرمی اور سخت کام کے عادی نہیں ہوتے وہ اس کا جلد شکار ہو جاتے ہیں' اسی طرح فربہ لوگ گرمی برداشت نہیں کرتے۔ اگر ضرورت سے زیادہ کپڑے پہن رکھے ہوں یا کمرا بند ہو' حبس ہو اور ہوا کی حرکت کم ہو تو گرمی کا اثر آسانی سے ہو جاتا ہے۔ لو لگنے سے جو لوگ مر جاتے ہیں ان کے بعد از مرگ معائنے پر یہ پتا چلتا ہے کہ ان کے دماغ کے علاوہ گردے' جگر اور دوسرے اعضاء کو کافی گزند پہنچ چکا ہوتا ہے۔ عموماً" جب گرمی میں کوئی محنت کرتا ہے تو جسم کی حرارت زیادہ ہو جاتی ہے۔ اگر گرمی اس طرح رہے اور کام جاری رکھا جائے تو پیاس لگنا شروع ہو جاتی ہے اور درد سر' چکر آنا' بے چینی اور بے قراری بڑھ جاتی ہے۔ جسم خشک ہو جاتا ہے اور پسینہ بالکل بند اور حرارت 105ف سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ نبض کی رفتار تیز اور کبھی کبھی بے قاعدہ سانس تیزی سے چلتا ہے۔ پیشاب' پاخانہ خطا ہو جاتا ہے اور بعض دفعہ خونی دست آنے لگتے ہیں۔ پیشاب کا آنا بہت کم ہو جاتا ہے۔ اس طرح بیمار کی حالت بڑی نازک اور خطرناک ہو جاتی ہے' خون کا دباؤ بہت گر جاتا ہے۔ اس لیے اگر کسی شخص کے متعلق یہ معلوم ہو کہ اس کو بخار بہت تیز ہے' جسم خشک ہے' پسینہ نہیں آ رہا اور دماغی حالت غیر تسلی بخش ہے نیز یہ شخص گرمی اور دھوپ میں گھومتا رہا ہے تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس کو لو لگ گئی ہے۔

سخت ملیریا میں بھی بعض دفعہ یہی کیفیت ہو جاتی ہے۔ علاج فوری ہونا چاہیے اور جسم کو ٹھنڈا کر کے حرارت 102 یا 101 ف تک کر لینا چاہیے۔ یہ صرف ایک گھنٹے کے اندر ہو جانا چاہیے۔ برف کے ٹھنڈے پانی میں بیمار کو لٹا کر جسم کی مالش کی جائے' تھرمامیٹر سے ہر تین منٹ کے بعد حرارت کا معائنہ کیا جائے اور جیسے ہی حرارت 102ف پر آ جائے تو بیمار کو واپس بستر پر لٹا دیا جائے۔ اس کے بعد حرارت اگر زیادہ بھی ہو جائے تو معمولی نلکے کے پانی سے اسفنج کرنے



سے زائل ہو سکتی ہے، علاج میں جلدی اس لیے بھی ضروری ہے کہ اگر کچھ گھنٹے اسی طرح لو کی حالت میں گزر جائیں تو افاقہ ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ ایسے بیماروں کو آکسیجن، گلوکوز اور نمک کا پانی بھی دینا چاہیے۔ لو لگنے کے علاوہ مستقل گرم حالات میں کام کرنے سے طبیعت نڈھال بھی رہنے لگتی ہے، جسم پر الائیاں نکل آتی ہیں، طبیعت میں بے چینی سی پائی جاتی ہے، جسم خشک رہتا ہے اور جسم کی حرارت زیادہ ہو جاتی ہے۔

بعض دفعہ گرمی کے اثر کی وجہ سے چکر آنے لگتے ہیں، جی متلاتا ہے، معدے میں بے چینی سی ہو جاتی ہے، یہ عموماً" گرمی میں کافی دیر کھڑے رہنے سے ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو گرمی کے موسم میں پیروں میں جلن اور پنڈلیوں میں سختی اور کھنچاؤ ہونے لگتا ہے منہ اور زبان خشک ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کے گرد حلقے پڑ جاتے ہیں، ہر وقت تھکن رہتی ہے۔ بھوک اڑ جاتی ہے اور کسی کام کو جی نہیں چاہتا۔ جس قدر علامات اور بیماریاں اوپر تحریر کی گئی ہیں ان کی خاص وجہ تو دھوپ اور گرمی ہے لیکن یہ ہوتی اس لیے ہیں کہ ہمارے جسم سے پانی اور نمک ضائع ہوتا رہتا ہے۔ اگر اس کو پورا کرتے رہیں تو پھر ان علامات اور شکایات سے، بہت حد تک بچ سکیں گے اس لیے گرمی کے موسم میں پیاس سے زیادہ دس بارہ گلاس روزانہ استعمال کرنا چاہیے، اس طرح لو لگنے اور گرمی کے دوسرے اثرات کا امکان کم ہو جائے گا۔

اگر گرمی اور دھوپ میں زیادہ عرصہ گزارا جائے اور مناسب مقدار میں جو پانی ضائع ہو رہا ہے اس کی تلافی نہ کی جائے تو جسم میں پانی کی قلت ہو جائے گی اور پسینہ آنا بند ہو جائے گا۔ جو اس بات کا اشارہ ہے کہ متاثرہ شخص سخت مرحلے میں داخل ہو گیا ہے۔ جب لو اور گرمی میں پسینہ آنا بند ہو جائے تو لو کا سخت اندیشہ ہے۔ یہ خیال غلط ہے کہ لو کوئی مخصوص قسم کی باد سموم ہے اور کسی خاص وقت چلتی ہے۔ یہ صرف گرم ہوا ہے اور ہر اس شخص پر اس کا اثر ہو گا جو گرمی اور دھوپ میں ہے اور اس پانی کی تلافی نہیں کر رہا ہے، جو پسینے کی صورت میں تلف ہو رہا ہے۔

گرمی کے اثرات ان لوگوں پر زیادہ ہوتے ہیں جو عموماً" اس کے عادی نہیں ہوتے یا سرد مقامات کے رہنے والے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بچوں اور خواتین پر بھی اثر زیادہ ہوتا ہے۔ وہ لوگ جن میں خون جمنے کا عارضہ ہے مثلاً" رگ دل اور رگ دماغ کے مریض ان میں غلاظت خون کے سبب سے خون جمنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جن لوگوں کے گردے اچھی طرح کام نہیں کرتے وہ پانی کی کمی کی وجہ سے سخت بیمار ہو سکتے ہیں۔ اسی لیے ان کو اس طرح کے ماحول سے احتراز کرنا چاہیے اور پانی کی کمی نہیں ہونے دینے چاہیے کہ اصل مسئلہ آب و نمک کا ہے۔

تحفظ و علاج

یہ ابتدا ہی سے واضح ہو جانا چاہیے کہ گرمی کے اثرات کا اصل سبب جسم میں نمک اور پانی، خصوصاً"

موسم گرما اور آپ

پانی کی قلت ہے۔ ہمارے جسم سے مسلسل پانی اس طرح بھی خارج ہو رہا ہے کہ اس کا ہمیں احساس نہیں ہوتا۔ سرد موسم میں بھی جلد کی سطح اور سانس کی نمی کے ذریعے تقریباً" چھ سو ملی لیٹر پانی غیر محسوس طریقے پر ضائع ہو جاتا ہے جو تقریباً" تین گلاس پانی کے برابر ہے۔ جب موسم گرم ہو اور سخت پسینہ آئے تو پانی کا ضیاع کثیر ہو جاتا ہے۔ جو دو ہزار ملی لیٹر بھی ہو سکتا ہے اور بعض اوقات اس سے بھی زیادہ یعنی دس بارہ گلاس پانی کا اخراج اور ضیاع! جسم سے پانی کا اخراج، حرارت کم کرنے اور جسم کو ٹھنڈا رکھنے کا موثر ذریعہ ہے۔ اگر یہ حرارت خارج نہیں ہو تو زندگی ناممکن ہو جائے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ پسینہ جلد کے مسامات سے خارج ہوتا ہے۔ یہ بات دلچسپ ہے کہ دنیا میں ضرورت سے کم پانی پینے کا رواج ہے اور ہمارے جیسے گرم ملک میں اس عادت کے نقصانات ظاہر ہیں۔ پرانے حکماء کا مشورہ تھا کہ جب بھی گھر سے نکلیں پانی پی کر نکلیں خصوصاً" گرمی کے موسم میں اور اس میں بڑی حکمت و دانائی تھی کہ یہ لو سے تحفظ دیتا ہے، اثرات گرما کے سدباب کے لیے ضروری امر ہے کہ پانی پیاس سے زیادہ پیا جائے، جو تقریباً" دس بارہ گلاس روزانہ سے کم نہیں ہونا چاہیے۔

جب کسی شخص کے متعلق یہ شبہ ہو جائے کہ اس پر لو کا اثر ہو گیا ہے تو اس کو ٹھنڈی جگہ لٹا دیا جائے۔ جسم پر سے زیادہ تر کپڑے خصوصاً" نائیلون وغیرہ ہٹا دیے جائیں کہ ان میں سے گرمی خارج نہیں ہوتی۔ اگر بیمار کو کھری چارپائی پر پانی میں بھیگی ہوئی چادر اوڑھا کر ہوا کے رخ لٹایا جائے تو مناسب ہے کیونکہ اس طرح جسم کی حرارت کم ہو جائے گی۔ اسی طرح بھیگے ہوئے ٹھنڈے تولیوں سے جسم کی مالش کی جائے تو حرارت کم ہو جاتی ہے اور سر پر برف کی پٹیاں رکھی جائیں تو دماغ گرمی کے مضر اثرات سے محفوظ رہتا ہے۔ اصل علاج پانی ہے جس میں خفیف نمک کی آمیزش کی جا سکتی ہے، جب بیمار منہ سے پانی نہیں پی سکتے تو نمک آمیز گلوکوز رگ میں چڑھائی جاتی ہے۔ دوران خون کو موثر رکھنے کے لیے تلووں اور پنڈلیوں کی نیچے سے اوپر کی طرف مالش کی جائے۔ طبیعت درست ہونے کے بعد کئی روز تک گرمی اور دھوپ سے بچا جائے۔

زمانہ قدیم سے جو مجرب خانہ ساز نسخے لو کے علاج کے لیے مستعمل ہیں ان میں آب شورہ (لیموں پانی)



شربت عناب، شاہترہ، ٹھنڈائی، سکنجبین، خشک آلو بخارے، کیری کا شربت، سرکہ یا املی کا شربت مشہور ہیں۔

٭ ٭ ٭

پھلوں کی کرامات

آم

آم برصغیر پاک و ہند کا مشہور و معروف، ہر دلعزیز اور مقبول ترین پھل ہے۔ خوش رنگ، خوش ذائقہ، لذیذ، خوشبودار، شیریں اور حلاوت والا ہونے کی وجہ سے اسے پوری دنیا میں سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ دور حاضر میں مصر، سوڈان، برازیل، برما، فلپائن، جاوا، سری لنکا، تھائی لینڈ، فلوریڈا، انڈونیشیا، آسٹریلیا، میکسیکو، یمن اور عمان وغیرہ میں آم کی کاشت ہو رہی ہے۔ آج دنیا بھر میں آم کی ایک ہزار اقسام ہیں۔ لیکن اب بھی دنیا کا 75 فیصد آم پاکستان اور بھارت میں پیدا ہوتا ہے۔

آم ایک گداز گودے والا ثمر ہے، جو مختلف شکلوں رنگوں اور جسامت میں پایا جاتا ہے۔ اس کا رنگ گہرا سبز، زرد اور سرخ ہوتا ہے۔ پھل میں سخت قسم کی گٹھلی ہوتی ہے، جو مختلف اقسام میں مختلف جسامت کی ہوتی ہے۔ اس کے درخت کی اونچائی تقریباً" ساٹھ،



ستر فٹ ہوتی ہے۔ تنا گول اور اس کا محیط عموماً" دس پندرہ فٹ ہوتا ہے۔ یہ اپنی بوائی کے 4 تا 6 سال کے بعد پھل دینا شروع کرتا ہے۔ اپنے ابتدائی ایام میں آم کا درخت بہت اچھے اور زیادہ پھل دیتا مگر جوں جوں عمر زیادہ ہوتی جاتی ہے' تو پھلوں میں کمی واقع ہوتی رہتی ہے۔

آم کی قسمیں

آم کی دو بڑی قسمیں قلمی اور تخمی ہیں۔ قلمی آم نہایت شیریں اور بے ریشہ ہوتا ہے اور عموماً" تراش کر کھایا جاتا ہے۔ تخمی آموں میں بعض میٹھے اور بعض کھٹے میٹھے ہوتے ہیں۔ لیکن عام طور پر تخمی آم کو دوسرے آموں سے اچھا سمجھا جاتا ہے۔ قلمی آم کی اگرچہ بہت سی اقسام ہیں لیکن ان میں سے درج ذیل زیادہ مشہور ہیں۔

سرولی' مالدہ' انور رٹول' چونسہ' رحمت خاص' الفانسو' لنگڑا' دسہری' سندھڑی' ثریا' فجری گولہ' الماس' طوطا پری وغیرہ۔

غذائی صلاحیت

آم کا پھل پکنے کے مختلف مراحل میں غذا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ کچا اور سبز آم اسٹارچ کی وافر مقدار رکھتا ہے جو پکنے کے مرحلے میں بتدریج گلوکوز' سرکوز اور مالٹوز میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ پھل پکنے پر بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ سبز آم میں پیکٹین بہت زیادہ ہوتی ہے لیکن گٹھلی بننے پر یہ غائب ہو جاتی ہے۔ کچے آم کا ذائقہ ——— سیٹرک' میلک اور سنیک ایسڈ کی وجہ سے ترش ہوتا ہے۔

آم کے ایک سو گرام قابل خوردنی حصے میں 81.0 فیصد رطوبت 0.6 فیصد پروٹین' 0.4 فیصد چکنائی' 0.4 فیصد معدنی اجزا' 0.7 فیصد ریشے اور 16.9 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزا میں کیلشیم 14 ملی گرام' فاسفورس 16 ملی گرام' آئرن 1.3 ملی گرام' وٹامن سی 16 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہیں۔ اس غذائی صلاحیت سو گرام کیلوریز ہے۔ کچا آم' وٹامن سی کا بھرپور ذریعہ ہے۔ اس میں آدھے پکے ہوئے اور پورے پکے ہوئے آم کی نسبت وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ وہ وٹامن بی (1) بی (2) اور نایاسین بھی مہیا کرتا ہے۔ ان وٹامنز کی مقدار مختلف اقسام میں مختلف اور پکنے کے مرحلے اور ماحول کے

مطابق ہوتی ہے۔

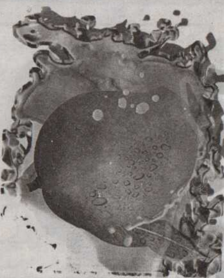
پکا ہوا آم مکمل غذا اور صحت بخش پھل ہے۔ اس کا سب سے بڑا غذائی جزو چینی ہے۔ پکے ہوئے آم میں پائے جانے والے ترشوں (ایسڈز) میں ٹارٹرک' میلک اور سیٹرک ایسڈ شامل ہیں۔

شفا بخش اور طبی استعمال

کچا اور پکا ہوا آم دونوں صورتوں میں طبی افادیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ کچا آم' ترش' قابض اور دافع سکروی ہوتا ہے۔ یہ بھوک بڑھاتا ہے اور صفرا کی زیادتی کو دور کرتا ہے۔ بچے اور عورتیں کچے آموں کو چھیل کر نمک لگا کر کھاتے ہیں مگر یہ مناسب نہیں ہے۔ اس سے دانتوں کو نقصان ہوتا ہے' کھانسی پیدا ہوتی ہے۔ البتہ اگر کچے آموں کو چٹنی یا گڑنبہ بنا کر استعمال کریں تو اس سے بھوک اچھی لگتی ہے اور ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کچے آم کا اچار بھی پورے برصغیر میں بہت مقبول اور مرغوب ہے۔ لیکن اگر یہ بہت کھٹا' مسالے دار اور بہت زیادہ تیل میں ڈوبا ہوا ہو تو صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ جو لوگ جوڑوں کی سوزش اور درد میں مبتلا ہوں' انہیں خاص طور پر اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ گٹھیا' ناک کی ہڈی کی سوزش' گلے کی خراش اور تیزابیت کا شکار لوگوں کو اچار سے مکمل گریز ضروری ہے۔

پکا ہوا آم دافع سکروی' پیشاب آور' ملین' مقوی اور وزن بڑھانے والا پھل ہے۔ یہ دل کے پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے' رنگت صاف کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ اس کا استعمال بدن میں چھ چیزوں کو بنانے میں مدد دیتا ہے۔ معدے کو ہضم کرنے والی رطوبت' خون' گوشت' چربی' ہڈیوں کا گودا اور مادہ منویہ۔ جگر کی خرابیوں' وزن کی کمی اور دیگر جسمانی بے قاعدگیوں کو بھی دور کرتا ہے۔

کچا آم



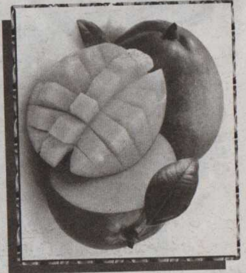
ادھورا پکا ہوا آم دھوپ کی حدت اور گرم ہوا یعنی لو کے اثرات کو ختم کرتا ہے۔ نیم پختہ یعنی کچے پکے آم کو گرم راکھ میں پکا کر اس کے گودے کو پانی اور چینی میں ڈال کر ایک مشروب تیار کر لیا جاتا ہے۔ یہ مشروب ہیٹ اسٹروک یعنی لو لگنے کے بداثرات دور کرنے میں انتہائی موثر ہے۔ کچے آم کو نمک لگا کر کھانا پیاس کی شدت مٹاتا ہے۔ اس کا استعمال گرمیوں میں اضافی پسینے سے واقع ہونے والی سوڈیم کلورائیڈ کی کمی کو دور کرتا ہے۔

معدے اور انتڑیوں کی بے قاعدگیاں

کچے سبز آم معدے اور انتڑیوں کے علاج کے لیے بہت مفید ہیں۔ ایک یا دو کچے آم جن کی گٹھلی ابھی پوری طرح نہ بنی ہو' نمک اور شہد کے ساتھ کھانا' گرمی کے اسہال' پیچش' بواسیر' صبح کے اضمحلال' پرانی بدہضمی' فساد ہضم اور قبض کے لیے بہت موثر علاج ہے۔

خون کی بیماریاں

کچا سبز آم وٹامن سی کی وافر مقدار کے سبب خون کے امراض کا بھی کارگر علاج ہے۔ یہ خون کی نالیوں کی لچک میں اضافہ کرتا ہے اور خون کے نئے خلیے بنانے



میں مدد دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے غذائی فولاد (فوڈ آئرن) کا انجذاب بڑھتا ہے جبکہ خون کا اخراج روکتا ہے۔ یہ تپ دق، انیمیا، ہیضہ اور پیچش کے خلاف بدن میں مزاحمت بڑھاتا ہے۔

آنکھیں دکھنا

اگر گرمی کے باعث آنکھیں دکھ رہی ہوں یا خشک ہوں تو آم کی کچی "امبیاں" پیس کر دکھتی آنکھوں پر باندھنے سے آنکھوں کو آرام ملتا ہے۔

سر کا گنج

گنج پن میں آم کے اچار کا تیل نہایت مفید ہے اچار کا تیل جتنا پرانا ہوگا اتنا ہی اچھا ہے۔ اچار سے تیل نکال کر کسی شیشی میں ڈال دیں روزانہ مالش کرنے سے چند ہی ہفتوں میں بال از سرنو پیدا ہو جائیں گے۔

آنکھوں کی بیماریاں

شب کوری یعنی رات کو نظر نہ آنے یا کم روشنی میں دیکھ نہ سکنے کے مرض میں پکا ہوا آم بہترین علاج ہے۔ یہ مرض وٹامن اے کی کمی کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ یہ مرض غریب گھرانے کے بچوں میں غذائیت کی کمی کے سبب، بہت عام ہے۔ آم کے موسم میں ان کا خوب استعمال اس مرض کے تدارک میں معاون رہتا ہے۔ ان کا استعمال کئی اور امراض چشم کو بھی دور کرتا ہے جو انجام کار مکمل اندھے پن کی طرف لے جاتے ہیں۔ آموں کا وافر استعمال بھینگے پن، آنکھوں کی خشکی، قرینہ کی نرمی اور آشوبِ چشم کے امراض کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

انفیکشن

تمام بیکٹیریا کا حملہ اس لیے ممکن ہوتا ہے کہ جسم کی خارجی تہ بنانے والی بافتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ آم کے موسم میں اس کا آزادانہ استعمال، بافتوں کی اس کمزوری کو دور کرتا ہے چنانچہ بیکٹیریا کا جسم میں داخلہ ممکن نہیں رہتا۔ اس کیفیت کے بعد پے در پے انفیکشن مثلاً "نزلہ، زکام اور ناک کے استر کی سوزش رونما نہیں ہوتیں۔ اس تحفظ کی وجہ آم میں پائی جانے والی وٹامن اے کی وافر مقدار ہے۔

وزن میں کمی

وزن میں کمی کی صورت میں آم اور دودھ کا استعمال زبردست اور مثالی علاج ہے۔ اس انداز کے علاج کے لیے ہمیشہ خوب پکے ہوئے اور میٹھے آموں کا انتخاب کرنا چاہیے اور انہیں دودھ کے ساتھ دن میں تین بار یعنی صبح، دوپہر اور شام لینا چاہیے۔ پہلے آم کھائیں اور ان کے بعد دودھ پئیں۔ چونکہ آم میں بذات خود وافر مقدار میں شکر ہوتی ہے اس لیے دودھ چینی کے بغیر پئیں۔ آم میں شکر تو ہوتی ہے۔ اس طرح ان دونوں کا امتزاج ایک دوسرے کی کمی دور کر دیتا ہے۔ آم اور دودھ پر مشتمل اس غذا کو کم از کم ایک ماہ تک استعمال کرنا چاہیے۔ یہ صحت بہتر بناتی ہے، جسم کو طاقت بخشتی ہے اور وزن میں اضافہ کرتی ہے۔ دودھ کی مقدار اور آموں کی تعداد کا تعین مریض کی کیفیت کے مطابق کیا جاتا ہے۔ وزن میں تیزی سے اضافے

کے لیے روزانہ 4 سے 5 لیٹرز دودھ اور 3 سے 4 کلو گرام آم استعمال کرنا چاہیے۔ اس غذا کے استعمال کے دوران کوئی اور غذا نہیں لینی چاہیے۔

ذیابیطس

ذیابیطس کے مرض میں آم کے پیڑ کے نوخیز پتے بہت مفید سمجھے جاتے ہیں۔ تازہ پتوں کو رات بھر پانی میں بھگوئے رکھنے کے بعد صبح پانی کو چھاننے سے پہلے یہ پتے اسی پانی میں اچھی طرح نچوڑ لیے جائیں۔ یہ مشروب روزانہ صبح پینے سے ذیابیطس کے مرض پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ اس مشروب کے متبادل کے طور پر تازہ پتوں کو سائے میں خشک کر لیا جاتا ہے۔ پھر ان کا سفوف بنا کر محفوظ کر لیتے ہیں۔ یہ سفوف دن میں دو بار یعنی صبح، شام چائے کا آدھا چمچہ پانی کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

اسہال

آم کی گٹھلیاں، اسہال کے مرض میں شفا بخش ہیں۔ گٹھلیوں کو آم کے موسم میں جمع کر لینا چاہیے اور سائے میں خشک کر کے سفوف بنا لینا چاہیے۔ بعد ازاں ضرورت پڑنے پر اسہال کے مریض کو یہ سفوف ڈیڑھ یا دو گرام شہد کے ساتھ یا حسبِ ضرورت شہد کے بغیر دینا چاہیے۔ آم کے تازہ پھولوں کا جوس دہی کے ساتھ (ایک یا دو چمچے) استعمال کرنا بھی اسہال کے لیے مفید ہے۔

گلے کی بیماریاں

آم کی چھال خناق اور گلے کی دیگر بیماریوں کے علاج میں کارآمد ہے۔ اس کا سیال بیرونی مالش اور غراروں کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ غرارے کرنے کے لیے بنایا جانے والا مشروب 125 ملی لیٹر پانی میں 10 ملی لیٹر چھال کو ابال کر بنایا جاتا ہے۔

بچھو کا ڈنک

آم کا پھل توڑتے وقت شاخ سے جو رس نکلتا ہے اسے بچھو کے ڈنک پر لگایا جائے تو فوراً" درد دور ہو جاتا ہے۔ شہد کی مکھی کے ڈنک پر بھی یہی رس لگانا مفید ہے۔ یہ رس جمع کر کے بوتل میں محفوظ کر لینا چاہیے۔

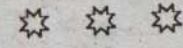
احتیاط

کچے آم کبھی بھی کثرت کے ساتھ استعمال نہ کریں۔ ان کا زیادہ استعمال گلے کی خراش، بد ہضمی، پیچش اور پیٹ کے قولنج کا سبب بنتا ہے۔ اس لیے کچے آم روزانہ ایک یا دو سے زیادہ نہ کھائے جائیں۔ کچے سبز آم کھانے کے فوراً" بعد پانی نہیں پینا چاہیے کیونکہ یہ رس کو منجمد کر دیتا ہے اور خراش کا سبب بنتا ہے۔ رس یا کچے پھل کو شاخ سے توڑنے پر رسنے والا دودھیا سیال قابض اور خراش دار ہوتا ہے۔ سبز آم کھانے سے پہلے مذکورہ رس کو نہ نکالنا، منہ، گلے اور



غذائی نالیوں کی خراش پیدا کرتا ہے۔ یہ رس دودھیا سیال آم کو چوسنے یا کھانے سے پہلے اچھی طرح دبا کر

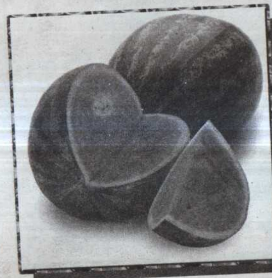
نکال دینا چاہیے۔ آم کا زیادہ استعمال مختلف بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔ جن میں قبض، آنکھوں کی بیماریاں، فساد خون اور میعادی بخار شامل ہیں۔ جو بچے زیادہ آم کھاتے ہیں انہیں جلد کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔



تربوز

لوگ صدیوں سے ساری دنیا میں تربوز کو پسند کرتے آئے ہیں جسے مصریوں نے پانچ ہزار برس سے زائد عرصے قبل باقاعدہ اگانا شروع کیا جہاں اسے دیواروں پر بنائے جانے والے نقش و نگاری کی آرائش کے لیے بھی استعمال کیا جاتا تھا۔ مصر سے تربوز کی شہرت پھیلنا شروع ہوئی تو تجارتی راستوں سے یہ دسویں صدی میں چین اور تیرہویں صدی میں جنوبی یورپ تک بھی جا پہنچا۔ یورپی کالونیوں میں رہنے والوں اور افریقی غلاموں کو یہ کریڈٹ جاتا ہے کہ وہ تربوز کو شمالی امریکہ تک لے آئے۔

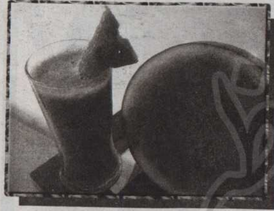
تربوز کا ایک پودا سو سے زائد پھل دیتا ہے۔ جس میں ایک نیا پن یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ اب تربوز بیجوں کے بغیر بھی لگایا جاتا ہے، یعنی اس میں بیج ہی نہیں ہوتے ہیں۔ اکثر لوگ بیجوں سے پاک تربوز کو کھانے کے لیے زیادہ آسان سمجھتے ہیں جسے زیادہ عرصے تک رکھا جا سکتا ہے۔ بغیر بیجوں والے تربوزوں کی کاشت مختلف قسم کے کروموسوم کے حامل تربوزوں سے کراس بریڈنگ کے بعد عمل میں آئی ہے۔



تربوز دنیا میں موجود "تعیشات کا چیف" ہے جسے اللہ نے زمین پر موجود دیگر پھلوں کے مقابلے میں شہنشاہ بنا دیا ہے۔ یوں تو ساری دنیا میں اس پھل کو انتہائی شوق سے کھایا جاتا ہے لیکن امریکہ میں نا صرف اس کی پیداوار بہت زیادہ ہوتی ہے بلکہ اسے سب سے زیادہ کھایا بھی جاتا ہے۔ تربوز کی پیداوار میں مناسب موسمی حالات اور شہد کی مکھیوں کا کردار انتہائی اہم ہے۔ جنس کدو سے متعلق ہونے کے سبب اس کے زردانے خاصے وزن دار اور چپچپے ہوتے ہیں، جنہیں تیز ہوا میں موثر طور پر ایک پھول سے دوسرے پھول تک پہنچانا ممکن نہیں ہوتا ہے، لہٰذا شہد کی مکھیاں اس اعتبار سے بڑی مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

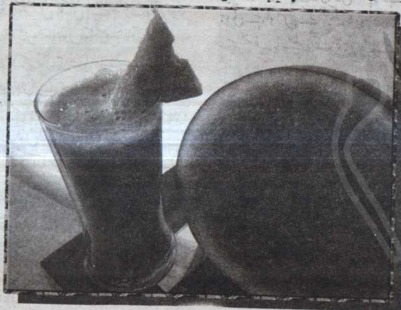
تربوز کی بیجوں والی کوئی قسم جب پکنے کے قریب ہوتی ہے تو اس کے چھلکے کا وہ حصہ جو زمین پر ٹکا ہوا ہے، سفید یا پیلے رنگ کا ہو جاتا ہے جسے پکے ہوئے پھل کی ایک نشانی بھی سمجھا جا سکتا ہے۔ اگرچہ کہ اب کھیتی باڑی کے جدید دور میں داخل ہونے کے سبب تربوز سال کے بیشتر حصے میں مل جاتا ہے لیکن اس کی افزائش اپریل سے لے کر ستمبر تک خوب ہوتی ہے اور اس دوران پیدا ہونے والی تمام اقسام کو ہاتھوں میں اٹھا کر باآسانی لے جایا جا سکتا ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ ماضی کے مقابلے میں اب تربوز زیادہ غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اور محض دو کپ تربوز کی قاشیں انسانی جسم کو ہلکی نوعیت کی دس کیلوریز کے علاوہ بڑی مقدار میں وٹامن اے، ریشہ، کیلشیم اور فولاد فراہم

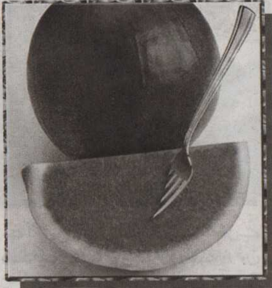
کرتی ہیں جبکہ یہ پھل ایک اہم عنصر لائیکوپین کی فراہمی کا بھی اہم ذریعہ ہے۔ جس کے بارے میں تازہ طبی تحقیق یہ کہتی ہے کہ یہ بعض اقسام کے سرطانوں کے خلاف مدافعت میں مدد دیتا ہے۔ تربوز میں 92 فیصد سے زائد پانی پایا جاتا ہے۔ جس کے باعث اسے گرمی کا موثر علاج سمجھا جاتا ہے جبکہ ورزش کے دوران جو عرقیات اور نمی ضائع ہوتی ہے یہ اسے بھی بحال کر دیتا ہے۔ شدید ترین گرمی میں جب لو چل رہی ہو تو تربوز کھانے سے فوری طور پر پیاس بجھ جاتی ہے اور منہ کا مسلسل سوکھنا ختم ہو جاتا ہے۔



تربوز کی شکل و صورت عام طور پر کسی گول فٹ بال کی مانند ہوتی ہے اور رنگ گہرا یا ہلکا سبز، البتہ کچھ اقسام ایسی بھی ہیں جن پر دھاریاں ہوتی ہیں جبکہ پاکستان میں گزشتہ چند برسوں کے دوران ہلکا سبز لوکی کے رنگ کا اور لمبوترا تربوز بھی ملنے لگا ہے مگر بہت چھوٹے سائز میں دستیاب تربوز خاصا شیریں ہوتا ہے جسے عام طور پر مدینے کا تربوز کہا جاتا ہے۔ کسی بھی تربوز کا سرخ گودا تراوٹ اور ٹھنڈک کی ایک لہر سی دوڑا دیتا ہے۔

طبی اعتبار سے تربوز کی سب سے اہم خاصیت یہ ہے کہ اس سے گردوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے جبکہ اس سے آنتوں کی خشکی بھی دور ہو جاتی ہے۔ جسم میں بننے والے ایک تیزاب صفرہ کی مقدار بڑھ جانے اور خون میں شامل ہو جانے سے یرقان کی بیماری ہو جاتی ہے تو کبھی یہ پیشاب میں جلن کا باعث بنتا ہے جبکہ بعض حالات میں پیلے رنگ کے دست بھی آنے لگتے ہیں لیکن تربوز کا استعمال ان تمام مشکلات کو پلک جھپکتے میں ختم کر ڈالتا ہے۔ تربوز کھانے سے خون کی بڑی رگیں کھل کر چوڑی ہو جاتی ہیں جس سے خون کا بڑھتا ہوا دباؤ کم ہو جاتا ہے، لہٰذا بلند فشار خون میں مبتلا افراد کو پابندی کے ساتھ ہر روز تین سے چار مرتبہ تربوز کا استعمال کرنا چاہیے۔





تربوز کے بیج بھی لوگ بڑے شوق سے کھاتے ہیں جن میں دماغ کو طاقت پہنچانے کی صلاحیت بدرجہ اتم موجود ہوتی ہے۔ نیز اس میں ایک خاص قسم کا جوہر خون کی رگوں کو کشادہ کرتا ہے۔ اگرچہ ان بیجوں کا مغز دوکانوں میں بھی دستیاب ہے لیکن زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ تربوز لاکر کھائیں تو بیجوں کو فالتو سمجھ کر نہ پھینکیں بلکہ دھو کر دھوپ میں سکھالیں اور چھلکوں سمیت کوٹ کر رات کو ایک پیالی پانی میں بھگو دیں اور صبح چھلنی میں چھان کر اس کا پانی ایسے بوڑھے افراد کو پلائیں جو بلڈ پریشر میں مبتلا ہوں تو انہیں افاقہ ہو گا۔

تربوز کو عام طور پر خالی پیٹ یا کھانے سے قبل کھانا چاہیے جبکہ چاولوں کے بعد تو اسے بالکل بھی نہ کھائیں کہ بد ہضمی اور قے کا خطرہ ہوتا ہے۔ گرمیوں میں اس کا شربت یوں تو بے حد فائدہ مند ہوتا ہی ہے لیکن اس میں تھوڑا سا عرق گلاب بھی شامل کر لیا جائے تو یہ مفرح قلب ثابت ہوتا ہے اور گرمی کے باعث پیدا ہونے والی گھبراہٹ کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے۔ آج کل تو بازاروں میں بھی تربوز کا شربت بڑی آسانی سے مل جاتا ہے جس میں بعض معروف لال شربت ڈال کر اسے ایک نئی لذت عطا کر دی گئی ہے۔

گرمیوں کی کھانسی عموماً" خشک ہوتی ہے۔ جس میں بلغم آسانی سے نہیں نکلتا۔ البتہ تربوز کا استعمال اس آزار سے نجات دلا سکتا ہے۔ اطباء کا کہنا ہے کہ تربوز کے سرخ ٹکڑوں پر اگر نمک، کالی مرچ اور پسا ہوا سفید زیرہ چھڑک کر کھایا جائے تو یہ ایک اچھی بات ہوتی ہے۔ ذائقہ بھی بہتر ہو جاتا ہے جبکہ کچھ دیر فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کرنے سے بھی، اس کی طبی خاصیت میں نمایاں فرق آجاتا ہے۔ رواں گرمیوں میں تربوز کو اپنی خوراک کا ایک لازمی حصہ بنانے سے آپ کو گرمی کے اثرات سے بھی محفوظ رہنے کا موقع مل سکتا ہے جبکہ صحت کے لیے تو اس کی افادیت پر کوئی شک کیا ہی نہیں جا سکتا۔

عرق گلاب

آج سے بیس تیس سال پہلے ہمارے ہاں کی خواتین اپنے چہرے کی دلکشی کے لیے قدرتی اجزا سے بنی ہوئی اشیاء استعمال کرتی تھیں جن کی وجہ سے ان کی صحت و تندرستی اور حسن و شادابی بالکل نوجوانوں کی طرح برقرار رہتی تھی۔ قدرتی اشیا اور جڑی بوٹیوں کے استعمال سے ان کا چہرہ صاف شفاف اور تر و تازہ رہتا تھا۔ ایسی خواتین حسن و زیبائش کے لیے اور خصوصاً" جلدی امراض سے بچنے کے لیے گلاب کا عرق اور لیموں کا رس استعمال کیا کرتی تھیں۔ بعد میں جدید طب نے ان دونوں چیزوں کو دلکشی اور جلد کی صحت کا امین قرار دیا۔ آج جلدی امراض کے بڑے بڑے ڈاکٹر عرق گلاب اور دیگر قدرتی چیزوں کی آمیزش کے ساتھ ایسی قدرتی ادویات استعمال کرنے کی ہدایت کرتے ہیں جن کی وجہ سے انسانی جلد ہمیشہ تر و تازہ اور صحت مند رہ سکتی ہے اور انسان مصنوعی اور بازاری ادویات سے بچا رہ سکتا ہے۔

○ عرق گلاب انسانی جلد کے لیے ایک گوہر نایاب ہے اور جلدی امراض کے ڈاکٹر انہیں متعدد بیماریوں



کے لیے استعمال کراتے ہیں۔ مثلاً"

○ عرق گلاب جلد کی قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ یہ جلد میں پانی کی صحیح مقدار قائم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے جلد ملائم، چمکدار اور ہموار رہتی ہے۔

○ عرق گلاب جلد سے پانی کے ضرورت سے زیادہ اخراج کو روکتا ہے، عموماً" گرمیوں کے دنوں میں جنہیں زیادہ پسینہ آتا ہے، عرق گلاب کا استعمال انہیں پسینے کی بدبو سے نجات دلاتا ہے۔

○ سردیوں میں انسانی جلد بہت خشک ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جلدی امراض مثلاً" ایگزیما لاحق ہو جاتی ہے، عرق گلاب اس بیماری سے بچاتا ہے۔

○ سردیوں میں بچوں کے چہرے پر سفید اور کھردرے نشان بن جاتے ہیں جن کو عموماً" کیلشیم کی کمی سمجھا جاتا ہے، حالانکہ یہ بالکل غلط ہے۔ یہ نشان Pityriasis - Alba کہلاتے ہیں جو ایک جلدی بیماری ہے۔ عرق گلاب کے مسلسل استعمال سے نا صرف اس مرض کا علاج ممکن ہے بلکہ اس مرض کی روک تھام کے لیے یہی قدرتی دوا سستی اور موثر ترین ثابت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر عرق گلاب اور گلیسرین برابر مقدار میں ملا کر بچوں کے چہرے اور جسم پر لگانے کی ہدایت کرتے ہیں۔

○ فیکٹریوں میں کام کرنے والے مزدور، مستری، راج وغیرہ ایسے لوگ ہیں جن کو سیمنٹ اور کیمیکلز سے الرجی ہو جاتی ہے۔ ان کی جلد سرخ اور سخت ہو کر پھٹ جاتی ہے جبکہ ہاتھ پاؤں بھی پھٹ جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ کام نہیں کر سکتے۔ اس خوفناک مرض کے لیے عرق گلاب میں گلیسرین کی آمیزش کر کے انہیں دوائی استعمال کرائی جاتی ہے۔

○ چھائیوں سے نجات حاصل کرنے اور جلد کی رنگت میں نکھار پیدا کرنے کے لیے عموماً" بازاری کریمیں استعمال کی جاتی ہیں مگر جلدی امراض کے ماہر ڈاکٹر عرق گلاب کو ترجیح دیتے ہیں۔ نیز انہی ڈاکٹروں کا یہ مشورہ بھی ہوتا ہے کہ چہرے کی خشکی اور جھریوں سے بچنے اور رنگت گوری کرنے کے لیے عرق گلاب اور گلیسرین اور لیموں کا رس ملا کر استعمال کیا جائے تو مطلوبہ نتائج بر آمد ہوں گے۔

○ گھریلو خواتین جن کے ہاتھوں کی انگلیاں کپڑے اور برتن دھونے والے صابن سرف اور رم سے کھردری ہو کر پھٹ جاتی ہیں اور ان میں زخم بن جاتے ہیں ایسی خواتین گلیسرین اور عرق گلاب روزانہ تین چار مرتبہ استعمال کیا کریں تو اس موذی مرض سے بچا

جا سکتا ہے۔

○ بعض مرد و خواتین کی ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں۔ اگر وہ عرق گلاب اور گلیسرین کا مکسچر لگائیں تو ان کی یہ بیماری ختم ہو جائے گی۔

○ عرق گلاب، زیتون اور شہد کے ساتھ مل کر جلد اور معدہ کی حفاظت کے متعدد امور انجام دیتا ہے۔ خصوصاً" صرف عرق گلاب پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے اور یہ انتڑیوں کو جراثیم سے پاک و صاف کرتا ہے۔ گویا عرق گلاب حسن اور صحت کا ایسا مظہر ہے جس کے اندر قدرت نے انسانوں کے لیے شفا رکھی ہے۔

عرق گلاب جلدی امراض کے علاوہ انسان کے ہر عضو کے لیے کار آمد دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔ جدید طب نے عرق گلاب کو آنکھوں کا نور کہا ہے اور آج ماحولیاتی آلودگی کے زمانے میں اس کا استعمال ناگزیر قرار دیا ہے۔

عرق گلاب دل اور دماغ کے لیے ایک مقوی اور راحت آمیز دوا ہے۔ یہ کمزور دل اور دماغ کو توانا اور چست کر دیتا ہے۔ ہمارے ہاں ڈپریشن اور اعصابی دباؤ کی وجہ سے اکثر لوگ سکون آور ادویات کا استعمال کر رہے ہیں جس کی وجہ سے ان کے معمولات زندگی بدل کر رہ گئے ہیں۔ یہ لوگ فطرت سے اس قدر دور ہو چکے ہیں کہ ان کی زندگیاں بے سکونی کا شکار ہو کر رہ گئی ہیں۔ انہیں سکون اور راحت کے لیے مہنگی ادویات کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ جن کے استعمال سے وہ وقتی طور پر سکون کی نیند پوری کر لیتے ہیں مگر ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ جب یہ ادویات ان کے ساتھ کمبل کی طرح چمٹ جاتی ہیں اور وہ مختلف عوارض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ زندگی کی گہما گہمی کا شکار لوگ عرق گلاب، شہد اور اسپغول کو اپنی خوراک کا حصہ بنا لیں تو انہیں ان تمام عوارض سے نجات مل سکتی ہے۔

گلاب کے پھول میں قدرت نے بے شمار بیماریوں کے لیے شفا رکھ چھوڑی ہے۔ یہی ساری خصوصیت عرق گلاب میں منتقل ہو جاتی ہے۔ اطباء کا کہنا ہے کہ عرق گلاب کان کی متعدد بیماریوں کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ اگر کسی کے کان میں درد ہو تو دو دو قطرے کان میں ڈالنے سے درد سے نجات مل جاتی ہے۔ جبکہ نکسیر پھوٹنے کی صورت میں اگر عرق گلاب کے چند قطرے ناک میں ڈال لیے جائیں تو نکسیر فوراً" بند ہو جاتی ہے۔

عرق گلاب ایک خوشبو، دوا، غذا اور مشروب ہے۔ سخت گرمیوں میں دو چمچے شہد ایک گلاس پانی میں گھول کر اس میں چند قطرے عرق گلاب کے ملا لیے جائیں



تو یہ ایک فرحت بخش مشروب ثابت ہوتا ہے۔ اس سے بدن کی گرمی دور ہوتی ہے اور گرمی کی شدت سے بھی بچاتا ہے۔ علاوہ اس سے بدن میں چستی اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ عرق گلاب کے چند قطرے مشروبات میں ملانے سے فرحت اور تازگی کا احساس ہوتا ہے۔ مگر جب اسے میٹھے کھانوں خصوصاً" کیک، پڈنگ، فرنی



وغیرہ میں استعمال کیا جائے تو اس کا ذائقہ ایک نئی لذت سے آشنا کرے گا۔

عرق گلاب منہ کے جملہ امراض کے لیے بھی ایک سود مند اور کارگر دوا ہے۔ یہ دانتوں کو چمکاتا اور مسوڑھوں کو صحت مند بناتا ہے۔ عرق گلاب کی یہ خصوصیت ہے کہ اسے جس قدرتی دوائی کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ یہ اپنی خاصیت برقرار رکھتا ہے۔

عرق گلاب کے چند کمالات دیکھیے۔

○ سیاہ مرچ کو عرق گلاب میں پیس کر دانتوں پر اس کا لیپ کر دیا جائے تو درد سے فوراً" نجات مل جاتی ہے۔ جبکہ عرق گلاب میں سیاہ مرچ کو پکا کر اس کا ماتھے پر لیپ کیا جائے تو سردی کا نزلہ دور ہو جاتا ہے۔

○ ناخنوں پر دھبے پڑ جائیں تو عرق گلاب میں لیموں کے چند قطرے برابر ڈال کر ناخن دھو لینے سے دھبے اتر جاتے ہیں اور ناخنوں کی قدرتی چمک اور افزائش برقرار رہتی ہے۔

عرق گلاب قدرت کی ایک ایسی سوغات ہے جسے ہر گھر میں رکھنا چاہیے کیونکہ اپنے متنوع استعمال کی وجہ سے اس کی کسی بھی وقت ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

یوں تو بازار میں متعدد طبی اداروں کے عرق گلاب دستیاب ہوں گے مگر حسن اور صحت حاصل کرنے سے پیشتر یہ تسلی ضرور کر لیں کہ کہیں آپ ناقص اور ملاوٹی عرق گلاب تو نہیں خرید رہے کیونکہ کچھ لوگ خالص عرق گلاب کی بجائے گلاب کے ایسنس ڈال کر لوگوں کو دھوکا دیتے ہیں۔ خالص عرق گلاب اپنی خوشبو سے پہچان لیا جاتا ہے جبکہ ملاوٹی عرق گلاب کی خوشبو تلخ محسوس ہوگی اور وہ دیکھنے پر بھی بدمزا ہوگا۔

صرف خالص عرق گلاب ہی فوائد کا حامل ہوتا ہے۔

پینے کا پانی صاف کرنے کے طریقے

شیشے کے گلاس میں بھرے ہوئے، دیکھنے میں صاف پانی کو جس سے آپ اپنی پیاس بجھانے والے ہیں پینے سے پہلے ذرا ایک لمحے کے لیے رک کر سوچ لیجیے کہ یہ بظاہر صاف شفاف نظر آنے والا پانی، واقعی پینے کے قابل ہے یا نہیں۔ عین ممکن ہے کہ یہ صفائی کے مطلوبہ معیار پر پورا نہ اترتا ہو اور اس میں ہزاروں

لاکھوں پیتھوجن (Pathogens) یعنی انسان کو بیماریوں میں مبتلا کرنے والے بیکٹریا ' وائرس ' پروٹوزوا اور قسم قسم کے دوسرے مہلک جراثیم موجود ہوں۔ یہ جراثیم اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ صرف ایک اچھے خوردبین سے ہی نظر آسکتے ہیں 'لیکن یہ پانی میں تیزی سے پھیلتے پھولتے ہیں اور انسان جسم میں پہنچ کر بہت سی خطرناک بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

یہ تو وہ پانی ہے جو آپ کو ایک باقاعدہ واٹر سپلائی کے نظام کے تحت صاف ہو کر اور ممکن ہے جراثیم کش ادویہ کے استعمال کے بعد گھر میں لگے ہوئے کنکشن سے مل رہا ہے۔ دیہی علاقوں میں تو پانی کی صفائی کا کوئی نظام سرے سے موجود ہی نہیں ہے۔ وہاں کے لوگ تو بسا اوقات کھلے جوہڑوں کا گدلا پانی پینے پر مجبور ہوتے ہیں جن میں ہر قسم کی آلودگی شامل ہوتی رہتی ہے۔ اس قسم کا غیر صاف شدہ پانی پینے والے ہر وقت مہلک بیماریوں کی زد میں رہتے ہیں اور ان بیماریوں کا شکار ہو کر بسا اوقات موت کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔ کم عمر بچے' ایسے لوگ بیماریوں کے خلاف جن کی قوتِ مدافعت کم ہو اور بیماریوں کی وجہ سے کمزور رہ جانے والے لوگ ان بیماریوں کا بار بار شکار ہوتے رہتے ہیں۔

اندازہ لگایا گیا ہے کہ ہمارے ملک میں کوئی 80 فیصد بیماریاں صرف غیر صاف شدہ پینے کے پانی کے استعمال کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں۔ ان میں ہیضہ' ہیپاٹائٹس' ٹائیفائیڈ سے لے کر امراض قلب اور کینسر جیسی بیماریاں تک شامل ہیں۔ عالمی پیمانے پر اگر پینے کے آلودہ پانی کی وجہ سے بیمار ہونے والے بچوں کی تعداد کا اندازہ لگایا جائے تو ہر سال چھ ملین بچے یا ہر روز بیس ہزار بچے ان مہلک بیماریوں کا شکار ہو رہے ہیں۔ ان بچوں میں سے 2.2 ملین بچے ہر سال موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یا یوں سمجھیے کہ ہماری دنیا میں ہر آٹھ سیکنڈ کے بعد ایک بچہ صرف اس لیے فوت ہو جاتا ہے کہ اس کو پینے کے لیے صاف پانی میسر نہیں ہے۔

ان حقائق کی روشنی میں ہماری ترجیحات واضح ہو جاتی ہیں 'علاج معالجے کی ضروری سہولتوں سے بھی کہیں زیادہ بڑھ کر ہماری اولین ترجیح یہ بن جاتی ہے کہ آبادیوں کو پینے کا صاف پانی مہیا کیا جائے۔ اگر ہم 80 فیصد بیماریوں کو انسان کو لاحق ہونے سے پہلے ہی روک لیتے ہیں تو پھر صحت کے دوسرے واضح فوائد کے علاوہ یہ بھی ظاہر ہے کہ علاج معالجے کی موجودہ سہولتوں پر دباؤ کم سے کم ہوتا جائے گا اور ملک میں ہر شخص کو علاج کی سہولتیں باآسانی پہنچانے کے قابل ہو جائیں گے۔

پینے کے پانی کو صاف کر کے اس کو پینے کے قابل بنانے کے کئی طریقے ہیں۔ اس میں وہ طریقے بھی ہیں جن کے ذریعے ہم پوری آبادیوں اور بڑے بڑے شہروں کی پانی کی سپلائی کو محفوظ بناتے ہیں اور وہ طریقے بھی ہیں جن کو ہم گھروں میں استعمال کر کے اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ ہمارا پینے کا پانی ہر قسم کے مضر اجزا اور آلودگیوں سے پاک ہو۔

شہروں کو آب رسانی کے لیے بنائے جانے والے منصوبوں کے لیے عام طور پر پانی قدرتی ذرائع جیسے کہ دریاؤں نہروں یا قدرتی جھیلوں سے آتا ہے۔ اس میں حل شدہ اور غیر حل شدہ دو طرح کی آلودگیاں شامل ہوتی ہیں۔ مٹی' ریت' چھوٹے نباتاتی پودے پانی میں پلنے والے حشرات الارض وغیرہ ایسی آلودگیاں ہیں جو پانی میں تیرتی رہتی ہیں اور پانی کو پینے کے قابل بنانے کے لیے جن کو پانی سے الگ کرنا ضروری ہوتا ہے' اس مقصد کے لیے پانی کے بڑے بڑے تالاب بنائے جاتے ہیں جن میں پانی کھڑا رہنے کی وجہ سے بہت سی بھاری اور نہ حل ہونے والی آلودگیاں نیچے تہہ میں بیٹھ جاتی ہیں اور اوپر کا پانی قدرے صاف ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد فلٹریشن کا مرحلہ آتا ہے جہاں پانی کو باریک جالیوں سے گزار کر باقی غیر حل شدہ آلودگیوں کو بھی دور کر لیا جاتا ہے اور پانی دیکھنے میں صاف شفاف ہو جاتا

ہے۔

لیکن یہ باریک جالیاں پانی میں موجود پیتھوجن یا بیماریاں پھیلانے والے جراثیم کو نہیں روک سکتیں اور یہ مہلک جراثیم بدستور ہمارے پینے کے پانی میں نا صرف موجود رہتے ہیں بلکہ موافق ماحول کی وجہ سے ان کی تعداد بھی مسلسل بڑھتی رہتی ہے۔ ان کو تلف کرنے کے لیے کیمیائی طریقے اپنائے جاتے ہیں جن میں ایسی جراثیم کش ادویہ استعمال کی جاتی ہیں جو ان جراثیم کو تو تلف کر دیتی ہیں لیکن جن کے انسانی صحت پر کسی قسم کے مضر اثرات نہیں ہوتے۔ ان جراثیم کش ادویہ میں سب سے زیادہ موثر کلورین کا پاؤڈر ہے جس کو پانی کے ان تالابوں میں موجود شہریوں کو سپلائی کیے جانے والے پانی میں ملا دیا جاتا ہے اور یہ موثر طور پر سپلائی کیے جانے والے پانی میں موجود مہلک جراثیم کو ختم کر دیتا ہے۔

ہمارا پینے کا پانی اس عمل کے بعد استعمال کے لیے بالکل محفوظ ہو جاتا اگر پائپوں کے ذریعے پانی کی ترسیل کا نظام بری طرح ٹوٹ پھوٹ کا شکار نہ ہو گیا ہوتا۔ تھوڑی بہت لیکیج پانی اور سیوریج کے اچھے سے اچھے نظام میں بھی ہوتی ہے لیکن اس کو کنٹرول کرنے کے لیے یہ احتیاط کی جاتی ہے کہ پانی کی لائنوں میں ہر وقت پریشر سے جانے والا پانی موجود ہوتا ہے 'لہٰذا اگر کہیں سے پانی کا پائپ کا جوائنٹ ٹوٹا ہوا بھی ہو تو پانی کے پریشر کی وجہ سے پانی اس میں سے باہر کی جانب ہی جاتا ہے اور باہر سے کسی قسم کی آلودگی پائپ کے اندر آ کر شہریوں کو سپلائی کیے جانے والے پانی میں شامل نہیں ہو پاتی۔ دوسرے یہ کہ پانی کی لائنوں کے مقابلے میں سیوریج کی لائنیں قدرے نیچے لیول پر چل رہی ہوتی ہیں 'لہٰذا اس بات کا خدشہ نہیں رہتا کہ سیوریج کا پانی یا اس کی آلودگی سیوریج لائن سے اگر باہر نکل بھی جاتی ہے تو وہ کس طرح پینے کے پانی کی لائن تک پہنچ سکے گی۔

بدقسمتی سے ہمارے شہروں میں بدانتظامی کے باعث پانی کی لائنوں میں جگہ جگہ بہت بڑی بڑی ٹوٹ پھوٹ ہو چکی ہے یہاں تک کہ کراچی جیسے شہر میں پانی کی سپلائی کا ایک تہائی اس لیکیج کی وجہ سے ضائع ہو جاتا ہے اور ہم ہر وقت پانی کی شدید قلت کا شکار رہتے ہیں۔ اس قلت کے باعث یہ ممکن نہیں رہا ہے کہ پانی کی لائنوں میں ہر وقت پانی پریشر کے ساتھ موجود رہے اور ہمیں یکے بعد دیگرے شہر میں موجود ہر علاقے کی پانی کی سپلائی لمبے وقفوں کے لیے بند کرنی پڑتی ہے۔ جب پانی کی سپلائی بند کی جاتی ہے پانی کی لائنوں کے اندر خلا پیدا ہو جاتا ہے اور یہی لائنیں بالکل کسی سکشن پمپ کے طرز میں باہر سے پانی' کیچڑ اور ہر قسم کی الابلا پائپ لائنوں کے اندر کھینچنے لگتی ہیں۔ اس پر ایک اور ستم یہ کہ سیوریج کی لائنیں واٹر سپلائی کی لائنوں کے انتہائی قریب سے گزرتی ہیں اور بہت سے علاقوں میں ان کا لیول پانی کی لائنوں کے لیول کے اوپر ہے۔ سیوریج لائنوں سے لیک ہونے والا غلیظ پانی اور دیگر ہر قسم کی گندگی زیر زمین پانی کی لائنوں کے اطراف نا صرف جمع ہو جاتی ہے بلکہ جب پانی کا بہاؤ پانی کی لائنوں میں بند کیا جاتا ہے تو یہ سیوریج آزادی کے ساتھ پانی کی لائنوں میں داخل بھی ہو جاتی ہے' جب ان لائنوں میں دوبارہ پانی چھوڑا جاتا ہے تو یہ گندگی پینے کے پانی کے ساتھ مل کر ہمارے گھریلو ٹینکوں اور نلکوں تک پہنچ جاتی ہے۔

اس لیے بہت ضروری ہو جاتا ہے کہ ہمارے گھروں میں ایک دفعہ پھر اس آلودہ پانی کو صاف کیا جائے اور اس میں موجود مہلک جراثیم کو تلف کیا جائے۔ گھروں کی سطح پر پانی کو صاف کر کے استعمال کے قابل بنانے کے طریقوں کو عام کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ہمیں یہ بھی خیال رکھنا ہو گا کہ یہ طریقے آسان اور کم خرچ ہوں تاکہ ہماری آبادی کے غریب سے غریب طبقات ان پر عمل کر کے اپنی صحت کو محفوظ کر

سکیں۔

سب سے زیادہ عام طریقہ پانی کو دس منٹ ابالنا اور پھر اس کو باریک کپڑے سے چھاننا ہے۔ ابالنے سے پانی میں موجود مہلک جراثیم تلف ہو جاتے ہیں اور چھاننے کے عمل سے غیر حل شدہ کثافتیں پانی سے الگ ہو جاتی ہیں' لیکن اس طریقہ کار میں ایک تو ایندھن کا خرچ زیادہ ہے۔ پھر یہ کہ ابالنے کے بعد پانی کا مزا بدل جاتا ہے اور خوشگوار نہیں رہتا۔ ایک اور بات یہ ہے کہ اگر ابلا ہوا پانی کسی ایسے برتن میں اسٹور کیا جائے جس میں پہلے سے پیتھو جن (Pathogens) موجود ہوں تو ابلا ہوا پانی ایک بار پھر آلودہ ہو جاتا ہے اور اس میں مہلک جراثیم تیزی سے پرورش پانے لگتے ہیں۔

گھروں میں استعمال کرنے کا ایک اور سسٹم الٹرا وائلٹ فلٹر کا ہے جو کہ نلکوں پر فٹ ہو جاتے ہیں۔ اس میں پہلے نہایت باریک فلٹروں میں سے فلٹریشن کے عمل سے پانی میں سے تمام غیر حل شدہ کثافتوں کو دور کر لیا جاتا ہے اور پھر پانی میں سے الٹرا وائلٹ شعاعیں گزار کر اس میں موجود تمام مہلک جراثیم کا خاتمہ کیا جاتا ہے۔ لیکن اس انتظام میں بھی کئی قسم کی قباحتیں ہیں' یہ سسٹم کافی مہنگا ہوتا ہے' اس کے فلٹر بار بار بند ہو جاتے ہیں اور بدلنے پڑتے ہیں جو کہ اضافی خرچ ہے۔ ساتھ ہی ساتھ یہ بات ہے کہ اگر نلکے کا پانی براہ راست استعمال نہ کیا جائے اور تھوڑی دیر کے لیے بھی کسی ایسے برتن میں رہے جس میں جراثیم موجود ہیں تو تمام صاف شدہ پانی ایک بار پھر آلودہ ہو جاتا ہے۔ پھر یہ بات ہے کہ یہ سسٹم ان مقامات پر چلایا ہی نہیں جا سکتا جہاں پانی نلکوں کے ذریعے سپلائی نہیں ہو رہا یا جہاں بجلی کی سپلائی ابھی تک نہیں پہنچی ہے۔

ہم اپنے گھریلو پانی کو استعمال کے قابل بنانے کے لیے بلیچنگ پاؤڈر' کلورین سلوشن پوٹاشیم پرمیگنیٹ یا آیوڈین بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ لیکن بلیچنگ پاؤڈر اور کلورین میں ان کی محفوظ اسٹوریج کا مسئلہ درپیش ہوتا ہے کیونکہ ان کو ایسی جگہ اسٹور کرنا ضروری ہوتا ہے جہاں نمی یا سورج کی روشنی نہ پہنچے کیونکہ ان دونوں کی موجودگی میں یہ تیزی کے ساتھ اپنی اثر اندازی کھو دیتے ہیں۔ پوٹاشیم پرمیگنیٹ اور آیوڈین کام تو کرتے ہیں لیکن ان دونوں کی قیمت عام آدمی کی گنجائش سے زیادہ ہے۔

گھروں میں پانی صاف کرنے کے لیے کلورین کی گولیاں سب سے موزوں پائی گئی ہیں۔ 0.5 گرام کی ایک گولی بیس لیٹر پانی صاف کرنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ یہ روشنی یا نمی سے اپنا زائل نہیں کرتیں اور یہ قیمت میں بہت ہی سستی ہیں۔ دیہی علاقوں میں یہ آرام سے پانی کے مٹکوں اور گھروں میں پانی اسٹور کرنے کے دوسرے برتنوں میں ڈال کر ہم پانی میں پائے جانے والے جراثیم سے موثر حفاظت پا سکتے ہیں یا پھر ان کی زیادہ مقدار ہم پانی کے کنوؤں یا دوسرے پانی کے بڑے ذخیروں میں ڈال کے پانی میں موجود مہلک جراثیم کو ختم کر سکتے ہیں۔ جبکہ شہری علاقوں میں ہم ان کو بڑے آرام سے زیر زمین ٹنکیوں' چھت پر بنی ہوئی ٹنکیوں اور پانی اسٹور کرنے کے برتنوں میں ڈال کر ہم اس بات سے بے فکر ہو سکتے ہیں کہ ہمارے گھر کے پانی کی تمام سپلائی پیتھو جن سے پاک ہو چکی ہے اور ہم گھر کے کسی بھی برتن میں رکھے ہوئے پانی کو بلا خوف و خطر استعمال کر سکتے ہیں۔

دیگر باتیں!

موسم گرما ہمارے ملک میں رہنے والا سب سے طویل موسم ہے اس موسم کی سب سے اہم ضرورت ہے کہ دھوپ سے بچا جائے' اسکن' بالوں' آنکھوں کی حفاظت کی جائے۔ دھوپ میں اکثر و بیشتر لوگ آنکھوں کی حفاظت نہیں کرتے اور لاپرواہی برتتے ہیں جو کہ بہت مضر ثابت ہوتا ہے۔ آنکھوں کو دھول' دھوپ

اور گرد و غبار سے بچانا بہت ضروری ہے۔ دھوپ میں جانے سے سورج کی کرنیں سیدھی آنکھوں پر پڑتی ہیں جو آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں اس لیے سن گلاسز کا استعمال آنکھوں کو سورج کی شعاعوں کے مضر اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ باہر سے آنے کے بعد آنکھوں کو صاف اور ٹھنڈے پانی سے بار بار دھوئیں اور خالص عرق گلاب آنکھوں میں ڈالیں۔

گرمیوں میں بالوں کی حفاظت بھی بڑا مسئلہ ہے۔ بالوں کو گرمیوں میں پیچھے کی طرف کر کے بینڈ لگائیں' باہر نکلتے وقت سر کو کور کر لیں' دوپٹہ یا اسکارف ضرور سر پر رکھیں تاکہ بال تیز دھوپ سے محفوظ رہیں۔

بالوں پر موئسچرائزنگ آئل یا ہیئر کریم لگانا مفید ہے۔ وٹامن "ای" والی غذاؤں کا استعمال کریں کیونکہ یہ وٹامن بالوں کی چمک کے لیے بہت مفید ہے۔ نہانے کے بعد کوشش کریں کہ بال ہوا میں سکھائیں ہیئر ڈرائر کا استعمال بالوں کو مزید خشک کر دیتا ہے۔

گرمیوں میں بالوں کو تین سے چار ہفتوں کے وقفے سے ترشوائیں' اس موسم میں چونکہ بال زیادہ توجہ مانگتے ہیں اس لیے بال باقاعدگی سے دھوئیں۔ مہندی بالوں کے لیے قدرت کی طرف سے بہترین کنڈیشنر ہے اسے لگانے سے گرمیوں میں ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے اور بال نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔

یاد رکھیں گرمیوں میں ہمیشہ پانی زیادہ سے زیادہ استعمال کریں اور باہر جانے سے پہلے پانی ضرور پی لیں' ہمیشہ بالوں کو ڈھک کر باہر جائیں' آنکھوں پر گلاسز لگا لیں' اگر مجبوری نہ ہو تو تیز گرمی میں باہر نہ نکلیں۔ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔ روزانہ نہانے کا اہتمام کریں۔ گھر کو صاف ستھرا رکھیں۔ زیادہ گرمی کی صورت میں تولیے کو گیلا کرنے کے بعد نچوڑ کر سر پر رکھ لیں۔ گرمی کی شدت سے محفوظ رہیں گے۔

موسم گرما کے مشروبات

موسم گرما میں حدت سے محفوظ رہنے کے لیے شربت کا استعمال مفید ہے۔ پھلوں کے استعمال کے ساتھ ہلکے پھلکے مشروبات بھی جسم میں نمکیات کی کمی کو پورا کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر لیموں کا رس نکال کر اسے ایک برتن میں جمع کر لیں اب اس میں تھوڑی چینی اور پانی ملا کر اس کا شربت تیار کر لیں اور تھوڑی برف ڈال کر پئیں' ایسا کرنے سے آپ خود کو پرسکون محسوس کریں گے اور آپ کی تمام جسمانی تھکن دور ہونے کے ساتھ آپ کے جسم سے پسینے کی صورت میں خارج ہونے والے نمکیات کی کمی کو قابل ذکر حد تک پورا کرنے میں خاطر خواہ مدد ملے گی۔ اسے تیار کرنا نہایت آسان ہے اور لیموں ہر جگہ با آسانی دستیاب بھی ہیں اس لیے اس کا شربت ہر کوئی گھر پر با آسانی تیار کر سکتا ہے۔

اس کے علاوہ فالسے اور ستو دونوں ہی موسم گرما کی خاص سوغاتوں میں سے ہیں۔ فالسے کا شربت نا صرف آپ کو تر و تازہ کرتا ہے بلکہ آپ کے معدے کی گرمی کو بھی دور کرتا ہے اور شدید گرمی میں بھی آپ کے لیے نظام ہاضمہ کو درست رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اس کے ساتھ ہی ستو کا استعمال بھی گرمیوں میں نہایت مناسب رہتا ہے اس کی تاثیر ٹھنڈی ہے اور یہ گرمیوں میں تیز دھوپ اور تھکن کے باعث ہونے والی نقاہت سے محفوظ رکھنے کے ساتھ آپ کو سکون کا احساس دلاتا ہے۔ "چہار مغز" یا بادام کو پیس کر اس کا شربت بنایا جاتا ہے' جو بہت کارآمد اور فائدہ مند ہے۔

اس موسم میں دہی کی لسی پینا بھی مفید ہے اس کے علاوہ "تخم بالنگا" جو کہ چھوٹے چھوٹے کالے رنگ کے بیج ہوتے ہیں' جنہیں پانی میں ڈالا جائے تو وہ پھول جاتے ہیں انہیں فالودے میں ملا کر یا ٹھنڈے دودھ یا پانی میں ملا کر پی لیں۔ ہر صورت میں بہت فائدہ مند



ہے خاص طور پر گرمیوں کے دنوں میں اس کا استعمال پیٹ کو ٹھنڈا رکھتا ہے۔

اس کے علاوہ تربوز، صندل، آلو بخارے اور کیری کا شربت بھی بہت مفید ہے۔ خاص طور پر کیری کا شربت لو کے دنوں میں پینے سے گرمی کے مضر اثرات سے محفوظ رہا جاسکتا ہے اور اس کا شربت آسانی سے تیار ہو جاتا ہے۔ کیریوں کو ابال لیں، تقریباً ایک گھنٹے میں کیریاں اچھی طرح ابل جاتی ہیں۔ کیریوں کو ٹھنڈا کر کے ان کو چھیل لیں اور گودا نکال لیں۔ گودے میں حسب ذائقہ چینی اور نمک ڈال کر بلینڈر میں پیس لیں۔ اب اس آمیزے کو شیشی میں یا جار میں بھر کر فریج میں رکھ لیں۔ شربت بناتے وقت حسب ذائقہ آمیزہ پانی میں ملائیں اور چینی شامل کرلیں برف ڈال کر لذیذ ٹھنڈا شربت نوش فرمائیں۔ کیری کا شربت آپ کو فرحت پہنچانے کے ساتھ ساتھ لو سے بھی محفوظ رکھے گا اور گرمی کا احساس دور کردے گا۔

اس لیے جب بھی موقع ملے یا دل چاہے تو اپنی صحت و تندرستی برقرار رکھنے کے لیے آپ فالسے، آلو بخارے، ستو، لیموں اور کیری کا شربت استعمال ضرور کریں اور خود کو فریش اور پرسکون محسوس کریں۔

گرمی کے فرحت بخش مشروبات

گرمیوں کا موسم جسم و جان پر ایک عذاب بن کر نازل ہوتا ہے اور اس عالم میں کوئی بھی چیز انسان کو اس قدر زیادہ تسکین بہم نہیں پہنچاتی جتنا کہ ٹھنڈے شربت کا ایک گھونٹ۔ چھوٹے بچے ہوں، نوجوان لڑکے، لڑکیاں ہوں یا بزرگ افراد ہوں۔ ایسے موسم میں سب کو ہی ٹھنڈے مشروب کے ایک گلاس کی طلب بے قرار رکھتی ہے۔

ہر گھرانے کا یہ تجربہ ہے کہ اگر ایک ہی قسم کا مشروب استعمال کیا جائے تو پینے والے جلد ہی اس سے اکتا جاتے ہیں یا وہ انہیں اچھا نہیں لگتا۔ پھر اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ نئے ذائقوں کو تلاش کیا جائے اور ورائٹی کی تلاش شروع ہوتی ہے۔ ورائٹی کی اہمیت سے بھلا کون انکار کرسکتا ہے؟ یہی تو زندگی کا اصل مزا ہے۔ کسی بھی شعبہ زندگی میں ورائٹی کے بغیر تو گزارا ہی نہیں ہے۔

فی الوقت بے شمار سربند مشروبات اور پھلوں کے رس وغیرہ بازار میں موجود ہیں اور ان کی خوب فروخت ہو رہی ہے۔ لیکن ان کے استعمال کے سلسلے میں دو



مشکلات ہیں۔ وہ دو قسم کے بوجھ پیدا کرتے ہیں۔ ایک بوجھ تو وہ جیب پر ڈالتے ہیں کیونکہ ان کی قیمتیں زیادہ ہوتی ہیں اور دوسرا بوجھ وہ جسم پر ڈالتے ہیں اور وزن بڑھاتے ہیں۔ ان کی اندر چونکہ مٹھاس کا تناسب زیادہ ہوتا ہے اس لیے وہ جسم کو موٹا کرتے ہیں۔ موٹاپے کا سب سے پہلا حملہ عمر رسیدہ لوگوں اور بوڑھوں میں پیٹ اور کمر پر ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بات بھی ثابت ہوچکی ہے کہ وہ جسمانی نظام کو ٹھنڈک بہم بھی نہیں پہنچاتے۔

فی الحقیقت سربند مشروبات ایک خالص مغربی تصور ہیں کیونکہ مغرب میں قدرتی مصنوعات کی قلت ہے اور ان لوگوں کو ضرورتاً سربند مشروبات اور مخصوص فلیور والے شربت وغیرہ تیار کرنے پڑتے ہیں اور ہمارے لیے یہ بات بالکل بے معنی ہے کہ ان چیزوں کو بغیر کسی خاص فائدے کے اپنے لیے اپنالیں۔

لیکن ایک چیز جو ان مشروبات کو زبردست پیمانے پر پبلسٹی کے نتیجے میں اور ان کی عمومی اور آسان دستیابی کے نتیجے میں ظاہر ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ اب تمام لوگ اپنے مشروب میں کسی نہ کسی قسم کے مزے دار فلیور کے متلاشی رہتے ہیں۔ خواہ یہ مشروب گھر میں بنایا ہوا ہو یا بازار سے خریدا ہوا ہو۔ سب کو اس کے ذائقے میں ایک خاص قسم کے فلیور اور مزے کی طلب محسوس ہوتی ہے۔ لوگ نئے نئے ذائقے تلاش کرتے ہیں۔

اس سلسلے میں شاید صرف آم کو استثنائی حیثیت حاصل ہے۔ آم کا مشروب گھر پر ہی تیار کیا جاتا ہے اور اس کی تیاری میں خاتون خانہ کو کچھ زیادہ ہی محنت کرنی پڑجاتی ہے۔

چنانچہ زیادہ تر خواتین کی ترجیح یہ ہوتی ہے کہ انہیں بازار میں ایسی چیزیں مل جائیں جن پر وہ ذرا سی محنت کر کے اپنی پسند کا مشروب تیار کرسکیں۔ ایسا مشروب جو زیادہ ذائقہ دار بھی ہو اور ٹھنڈک پہنچانے والا بھی ہو۔

یہاں ہم کچھ ایسی ترکیبیں پیش کر رہے ہیں جن کے ذریعے کسی معمولی مشروب کو غیر معمولی بنایا جاسکتا ہے۔

آیئے ہم پیاس بجھانے والی سب سے پرانی، تاریخی اور آفاقی شے سے اس کام کا آغاز کرتے ہیں اور یہ شے ہے پانی۔ دنیا کی کوئی بھی شے انسان کی پیاس کو اس

طرح نہیں بجھاتی جس طرح ایک گلاس ٹھنڈا اور صاف پانی۔ اس بات سے تو سبھی لوگ واقف ہیں کہ گرمیوں کے موسم میں خاص طور سے پانی ابال کر استعمال کرنا چاہیے تاکہ اس میں موجودہ سارے جراثیم مرجائیں جو گرمی کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔ ابلے ہوئے پانی کو دس سے بارہ گھنٹوں تک کے لیے جالی دار کپڑے سے ڈھک کر الگ رکھ دینا چاہیے۔ تاکہ یہ بالکل ٹھنڈا بھی ہوجائے اور اس کا گمشدہ ذائقہ بھی دوبارہ واپس آجائے۔ ورنہ اس میں پکائے جانے کی بو بسی رہے گی۔

پانی کے ایک گلاس کو کئی مختلف طریقوں سے زیادہ مزے دار بنایا جاسکتا ہے۔ ہر روز پانی میں ایک نیا ذائقہ پیدا کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے پانی میں مختلف چیزیں شامل کی جاسکتی ہیں جو پانی میں مختلف ذائقے پیدا کرنے کا سبب بنیں گی۔ آپ پانی میں الائچی ڈال سکتے ہیں۔ چھلکوں سمیت لونگ ڈال سکتے ہیں۔ دار چینی ڈال سکتے ہیں۔ زیرہ ڈال سکتے ہیں۔ سونف ڈال سکتے ہیں۔ ادرک ڈال سکتے ہیں۔ پودینے یا لیموں کے پتے ڈال سکتے ہیں۔ کستوری کے بیج ڈال سکتے ہیں اور ان کے علاوہ اور بھی بہت ساری چیزیں بعض اقسام کی خوردنی گھاس کو بھی پانی میں ڈالا جاتا ہے اور اس سے پانی میں ایک خاص قسم کا فلیور پیدا ہوتا ہے۔

ایشیائی ریگستانی علاقوں میں پتلی گردن والی مٹی کے مرتبانوں (صراحی) میں لوبان ڈال کرانہیں سختی کے ساتھ بند کردیا جاتا ہے۔

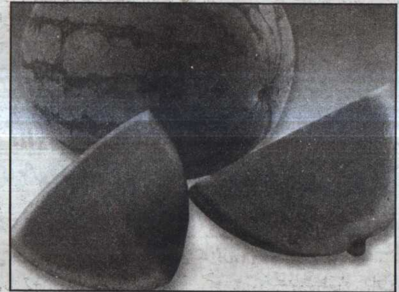
کچھ عرصے کے بعد ان کو کھول کر اس میں ٹھنڈا پانی بھر دیا جاتا ہے۔ اس خاص کی خوشبو والے پانی کو پسند کرنا یا نہ کرنا اپنے اپنے ذوق کی بات ہے۔ لیکن یہ رواج عام ہے۔

سادے پانی کے بعد جس چیز کی باری آتی ہے وہ ہے ناریل کا پانی۔

ناریل کا پانی قدرت کا ایک خصوصی تحفہ ہے۔ ناریل کے اندر بند پوری طرح محفوظ پانی وٹامنز سے بھرپور ہوتا ہے اور گرمی کی وجہ سے ضائع ہوجانے والی توانائی کو پوری طرح سے بحال کردیتا ہے۔

بہترین طریقہ یہ ہے کہ ناریل کو توڑنے کے بعد اس کا پانی فوراً" پی لیا جائے اور اگر اس کا ذخیرہ کرنے کی ضرورت ہو تو اس کو صاف ستھرے برتن میں رکھنا چاہیے۔

بہت سے لوگ ریفریجریٹر میں رکھا ہوا ناریل کا پانی



موسم گرما اور آپ

پسند نہیں کرتے۔ یہ لوگ ناریل کے پانی کے برتن کو ایک ایسے بڑے سے پیالے میں رکھ سکتے ہیں جس میں ٹھنڈا پانی بھرا ہوا ہو۔ اگر ناریل کے پانی میں مٹھاس ذرا کم ہو تو اس میں تھوڑی سی شکر ملا لینے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

پرانے زمانے میں ناریل کے پانی کا ایک بڑا ہی مزے دار مشروب بنایا جاتا تھا اس میں ایک چٹکی پسی ہوئی دار چینی، تھوڑا سا لیموں کا رس، تھوڑی سی پسی ہوئی ادرک، حسب ذائقہ شکر اور چند کالی مرچیں ملا دی جاتی تھیں۔ اس طرح تیار ہونے والا یہ مشروب یقیناً" بہت ہی خوش ذائقہ ہوتا تھا۔

ماہرین غذا، ڈاکٹر اور صحت کے ماہرین سب کے سب کچے ناریل کو بہت زیادہ مفید قرار دیتے ہیں۔ یہ پیاس بجھانے میں زبردست اثر رکھتا ہے۔ ناریل پانی کا آپ گرمی کے موسم میں زیادہ سے زیادہ استعمال کرسکتے ہیں اور یہ جلتی ہوئی، تپتی ہوئی دوپہروں میں شدید پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ اس کے پینے سے تو پیاس اس طرح غائب ہوجاتی ہے جیسے اس کا کوئی وجود ہی نہیں تھا۔

ناریل خریدتے وقت اس بات کا خیال رکھیے کہ آپ صرف وہی ناریل خریدیں جو کہ سائے میں رکھے ہوئے ہوں اور ایسے ناریل مت خریدیے جو کہ دھوپ میں رکھے ہوئے ہوں۔ کھلی دھوپ میں رکھے ہوئے ناریل اندر سے خراب ہوجاتے ہیں۔ ان میں پانی بھی کم ہوجاتا ہے اور یہ خشک بھی ہوجاتے ہیں۔

سادے پانی اور ناریل پانی کے بعد دہی کی باری آتی ہے۔ دہی اس سے تیار کردہ لسی اور چھاچھ وغیرہ۔ دہی کو خاندان کی پسند کے مطابق مختلف موٹائی میں جمایا جا سکتا ہے اور اس میں مختلف قسم کا فلیور بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ تاہم خالص دہی کو مشروب قرار نہیں دیا جا سکتا کیونکہ یہ بہت گاڑھا ہوتا ہے۔ لیکن دہی سے دیگر مشروبات تیار کیے جاتے ہیں مثلاً" میٹھی یا نمکین لسی



اور یہ لسی حسب خواہش گاڑھی یا پتلی ہوسکتی ہے۔ اس میں دودھ یا پانی کی تعداد میں اپنی مرضی کے مطابق کمی بیشی کی جاسکتی ہے۔ دہی کو خالص حالت میں ذرا سا نمک یا شکر ملا کر کھایا جاسکتا ہے۔ دن میں ایک بار ایک پیالہ دہی کھانے سے گرمی کا اثر کم ہوجاتا ہے۔ دہی بھی پیاس کو دور کرنے والی شے ہے۔

دہی سے لسی کے علاوہ چھاچھ بھی تیار کی جاتی ہے اور اس کا استعمال بھی گرمیوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ جب دہی میں مکھن بھی شامل ہوتا ہے اور اسے مکھن کے ساتھ ہی بلویا جاتا ہے تو اس سے لسی تیار ہوتی ہے اور جب دہی سے مکھن نکال لیا جاتا ہے تو یہ چھاچھ بن جاتی ہے۔

لسی میں بالعموم ہلکی یا تیز مٹھاس شامل کی جاتی ہے۔ اس کا انحصار اپنی اپنی پسند پر ہوتا ہے اور نمکین لسی کا بھی رواج بہت عام ہے۔ لسی کافی ثقیل ہوتی ہے اور اس کے پینے سے پیٹ بھر جاتا ہے۔ جبکہ چھاچھ پتلی ہوتی ہے اور بالکل ثقیل نہیں ہوتی۔ وہ کوئی بھاری پن پیدا نہیں کرتی۔ بہت سارے لوگ ثقیل کھانے کے بعد چھاچھ پیتے ہیں جس سے انہیں بہت فرحت حاصل ہوتی ہے۔

اس چھاچھ سے بہت سارے مختلف النوع مشروبات تیار کیے جاسکتے ہیں اور ہر بار ایک نیا مشروب

تیار کیا جا سکتا ہے۔ سادہ چھاچھ میں نمک، ہرا دھنیا، ادرک اور کڑھی پتا ملا کر اس کو ایک بالکل نئی شکل دی جا سکتی ہے۔ ہندوستان کے جنوبی علاقے میں چھاچھ کی یہ شکل عام طور سے مروج ہے۔ اس کو تیکھا بنانے کے لیے اس میں ہری مرچیں، کالی مرچیں اور پسا ہوا زیرہ ملایا جا سکتا ہے۔ اس کو لہسن، سرسوں، زیرے اور ہینگ کے ساتھ گھی کا بگھار دینے کا بھی رواج ہے۔ اس طرح ایک بالکل ہی دوسرا مشروب تیار ہو جاتا ہے۔

چھاچھ میں مختلف ذائقوں اور خوشبوؤں کو جذب کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ چنانچہ آپ کے لیے یہ بالکل ممکن ہے کہ آپ اس سے نئے نئے مشروبات تیار کریں اور ان سے لطف اندوز ہوں۔

لسی اور چھاچھ پاکستان کے طول و عرض میں استعمال کی جاتی ہیں۔ ہوٹلوں میں بھی اور گھروں میں بھی اور لسی ہو یا چھاچھ دونوں کی بنیاد تو دہی پر ہی ہوتی ہے۔ آپ ان دونوں کا لطف اٹھا سکتے ہیں اور اپنے گھر والوں کے ساتھ انہیں پی کر ٹھنڈک حاصل کر سکتے ہیں۔

اور اب پیاس بجھانے والی سب سے زیادہ مقبول شے کی باری آتی ہے اور وہ ہے، جوس یعنی رس۔ ہم میں سے ہر شخص اس بات سے بخوبی واقف ہے کہ پھلوں کے رس ہمیشہ لوگوں کے درمیان بہت مقبول رہے ہیں اور خاص طور سے گرمی کے موسم میں ان کی مقبولیت اور طلب میں اور بھی زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایشیائی ممالک میں آم، تربوز، سیب، انگور، انناس، موسمبی، سنگترے وغیرہ ان پھلوں میں شامل ہیں جن کے رس سے تیار کردہ مشروبات بہت زیادہ مقبول ہیں۔ یہ سارے مشروبات عام طور سے گھروں میں ہی تیار کیے جاتے ہیں اور بازاروں میں بھی دستیاب ہیں۔ اگرچہ پھلوں کا رس اچھی چیز ہے لیکن آپ سارا دن پھلوں کا رس نہیں پی سکتے۔

پھلوں کا رس

زیادہ ذائقہ دار ہونے کے لیے پھلوں کے رس کا میٹھا ہونا ضروری ہوتا ہے اور میٹھے مشروبات بہت زیادہ نہیں پیے جا سکتے۔ زیادہ سے زیادہ پورے دن میں ایک یا دو گلاس پیے جا سکتے ہیں اور کوئی بھی شخص خاص طور سے گرم دوپہروں میں مٹھاس سے عاری، پھیکے رس کو پینا پسند نہیں کرے گا اور گرمیوں کے موسم میں بالکل تازہ پھل حاصل کرنا آسان بھی نہیں ہے اور پھر ان کی قیمت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ البتہ آم گرمی کے موسم میں

باافراط ہوتے ہیں اور ان کی قیمت بھی مناسب ہوتی ہے۔

لیکن آم کے رس کے ساتھ دشواری یہ ہے کہ اس کو زیادہ مقدار میں نہیں پیا جا سکتا اور آم ایک ایسا پھل ہے جس کو رس نکال کر پینے کے بجائے کھانے والا پھل کہنا زیادہ مناسب ہو گا۔

لیکن ان تمام پھلوں میں جو سب سے زیادہ خصوصی حیثیت حاصل ہے وہ لیموں کو حاصل ہے۔ لیموں کو رس والے پھلوں کا بادشاہ قرار دیا جا سکتا ہے اور یہ ہر عمر کے لوگوں کے درمیان ہر موسم میں مقبول رہتا ہے۔ لیموں پاکستان کے تقریباً" تمام شہروں میں زبردست مقبولیت کا حامل ہے۔

لیموں کا شربت بنانے کے لیے ٹھنڈے پانی کا ایک گلاس لیجئے۔ اس میں ڈیڑھ چمچہ شکر، چٹکی بھر پسی ہوئی الائچی ڈالیے۔ آدھا کٹا ہوا لیموں نچوڑیے، چند پتیاں زعفران کی ڈالیے اور اس طرح تیار ہونے والا لیموں کا شربت بہترین ہو گا۔ خاص طور سے گرمیوں کے دنوں میں بہت ہی زیادہ فرحت آمیز اور تسکین بخش ہوتا ہے۔ اگر الائچی اور زعفران دستیاب نہ بھی ہوں پھر بھی کوئی حرج نہیں ہے۔ ان کے بغیر بھی بہت اچھا اور مزے دار شربت تیار ہو جائے گا۔

آج کل لیموں کی بہت ساری اقسام موجود ہیں جن کے فلیور ایک دوسرے سے الگ الگ ہوتے ہیں اور ان کی کھٹاس بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے

بعض کے ذائقے میں تلخی ہوتی ہے اور اس طرح کے مختلف ذائقے ہوتے ہیں۔ لیموں کی کسی بھی ورائٹی کو استعمال کیا جا سکتا ہے بشرطیکہ اس میں کھٹاس موجود ہو۔

ذرا سے نمک کے ساتھ

افریقی ممالک میں یہ رواج ہے کہ کسی بھی فروٹ جوس میں ذرا سا نمک ضرور ملا دیتے ہیں تاکہ اس کے ذائقے میں تھوڑی سی نمکینی پیدا ہو جائے۔ چاہے وہ لیموں ہو، سنگترہ ہو، انناس ہو یا کوئی اور پھل۔ افریقیوں کا کہنا ہے کہ نمک کے استعمال سے پھل میں موجود زیادہ کھٹاس ختم ہو جاتی ہے اور مشروب زیادہ صحت بخش ہو جاتا ہے۔ ہندوستان اور پاکستان کے لوگ اس مقصد کے لیے شکر کا استعمال کرتے ہیں۔ افریقیوں کا کہنا ہے کہ جسم کے لیے نمک کے مقابلے میں شکر زیادہ نقصان دہ ہے۔ تاہم وہ نمک کی بہت ہی ذرا سی مقدار استعمال کرتے ہیں۔

لیموں کا شربت ایک ایسا مشروب ہے جس کے اندر بے شمار چیزوں کو جذب کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے اسے آپ بہت سارے مختلف طریقوں سے مختلف اجزا استعمال کر کے تیار کر سکتے ہیں۔ ان میں سے بعض طریقے یہاں درج کیے جاتے ہیں۔

- شکر کے ساتھ، نمک اور چند کٹی ہوئی کالی مرچیں ملائیے۔
- شکر کے ساتھ باریک پسی ہوئی دار چینی ملائیے۔
- (کش کی ہوئی) ادرک ملائیے۔
- پودینے کے پتے ملائیے۔



○ مقامی طور پر تیار ہونے والے ایسے پتے ملائیے جنہیں فلیور کے لیے استعمال کیا جاتا ہو جیسے تلسی، ساج یا روزمیری کے پتے۔
○ کوئی خوردنی گھاس ملائیے۔
○ ایسے مسالے ملائیے جنہیں آپ پسند کرتے ہیں۔

لیموں کے شربت کے ساتھ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ اس کا اپنا ایک ترش ذائقہ ہوتا ہے جو کسی بھی دوسرے مشروب میں موجود نہیں ہوتا۔ مصنوعی مشروبات بنانے والے آج تک لیموں کے شربت جیسا مشروب بنانے کی کوششوں میں لگے ہوئے ہیں مگر انہیں ابھی تک کوئی کامیابی حاصل نہیں ہوئی ہے۔

ترش ذائقے کے ساتھ ایک اور بہت مقبول مشروب کیری کا شربت ہے۔ کیریوں کو پانی میں ابال کر اس کا رس (گودے سمیت) نچوڑ لیا جاتا ہے۔ اس کو ٹھنڈا کرنے کے بعد اس میں شکر اور پسی ہوئی الائچی ملا دی جاتی ہے اور پھر پانی ملا کر ان ساری چیزوں کو حل کر لیا جاتا ہے۔ اب یہ شربت تیار ہے۔ آپ اس کو پی سکتے ہیں۔

بچے اور بڑے دونوں کیری کا شربت بہت پسند کرتے ہیں۔ اس شربت کو مسالے دار بھی بنایا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے اس میں آدھی ہری مرچ، تھوڑا سا پسا ہوا زیرہ، ہرا دھنیا، نمک اور حسب ذائقہ شکر ملانی چاہیے۔ اس طرح تیار ہونے والا شربت بہت زیادہ ذائقہ دار ہوتا ہے اور گرمیوں میں بہت زیادہ لطف دیتا ہے۔

اس طرح سنگتروں کا شربت بھی بنایا جا سکتا ہے۔ اس کا بنانا بہت آسانی ہے۔ سنگترے کے گودے کو پانی میں دس منٹ تک ڈالے رکھیں اور پھر اس کو اچھی طرح سے نچوڑ کر اس میں سے رس نکال لیجیے اور اس میں پانی ملائیے۔ پھر اس میں گڑ، نمک، ذرا سی پسی ہوئی کالی مرچیں یا پسی ہوئی خشک مرچیں ملائیے۔ (بہت تھوڑی سی مقدار میں)

اس طرح تیار ہونے والا مشروب منفرد ذائقے کا حامل ہوگا اور اسے کسی وقت بھی تیار کیا جا سکتا ہے۔ کیونکہ اس کی تیاری کے لیے تمام ضروری اجزا ہر کچن میں لازما" موجود ہوتے ہیں۔ انہی اجزا کو استعمال کرتے ہوئے بچوں کے لیے سنگتروں کے لالی پاپ بھی بنائے جا سکتے ہیں۔ گودے میں سے رس نکالنے کے بجائے سنگترے کو چھیل کر اس میں پسی ہوئی شکر، سیاہ مرچیں اور نمک شامل کر دیجیے اور ہر پھانک میں ایک تیلی ڈال دیجیے۔ لیجیے...... سنگترے کا لالی پاپ تیار ہے۔

ٹماٹر کا جوس بھی ایک ایسا مشروب ہے جسے بہت سے خاندانوں میں پسند کیا جا سکتا ہے۔ بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ ٹماٹروں پر گرم پانی ڈالیں اور پھر ان چھلکوں کو آہستگی اور احتیاط کے ساتھ اتار دیں۔ ٹماٹر کے بارے میں ایک چیز کو خاص طور سے یاد رکھنا چاہیے۔ ٹماٹر کے اندر اکثر بعض کیڑوں کے انڈے موجود ہوتے ہیں اس لیے ٹماٹروں کو استعمال سے پہلے بہت اچھی طرح دھولینا چاہیے۔

فی الحقیقت ایرلائنوں میں اور بہت سے ہوٹلوں میں فراہم کی جانے والی ڈبا بند ورائٹی پکے ہوئے ٹماٹروں سے تیار کی جاتی ہے اور ضروری نہیں ہے کہ ہر شخص اس کو پسند بھی کرے۔ اس لیے بہترین حل یہی ہے کہ ٹماٹروں کو خوب اچھی طرح دھولینا چاہیے اور ان پر سے بہت سارا پانی بہا دینا چاہیے۔

کھجور کا شربت

مشرق وسطیٰ کے علاقہ میں گھروں میں بنایا ہوا کھجور کا شربت استعمال کیا جاتا ہے۔ اس علاقے کے گرم موسم میں اسے بجا طور پر توانائی سے بھرپور قرار دیا جا سکتا ہے۔ یہ گرمیوں میں بہت زیادہ توانائی بخشتا ہے۔ گٹھلیوں کو کھجوروں میں سے نکال لیا جاتا ہے اور

انہیں باریک پیس کر لیموں یا سنگترے کے جوس میں ملا دیا جاتا ہے۔ اس میں شکر، نمک، ذرا سی کالی مرچیں اور پانی ملا کر اچھی طرح سے یک جان کر دیا جاتا ہے۔ اس طرح ایک بہت ذائقہ دار اور فائدہ مند مشروب تیار ہو جاتا ہے۔

بعض دوسرے گرم علاقوں میں یہ طریقہ رائج ہے کہ خشخاش کے بیجوں کو پانی میں ملا کر انہیں پیس کر ان میں سے دودھ نکال لیا جاتا ہے۔ پھر اس میں شکر ملائی جاتی ہے اور الائچی بھی۔ پھر اس میں پانی ملا دیا جاتا ہے۔ اور اس کو پیا جاتا ہے۔

اس کو بہت زیادہ تازگی بخش قرار دیا جاتا ہے۔ مزے دار ذائقہ پیدا کرنے کے لیے اس میں ناریل کا پانی بھی ملا دیا جاتا ہے۔

سونف کو بھی اس مقصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے لیکن اس کو پانی کے بجائے دودھ میں ملایا جاتا ہے تاکہ زیادہ بہتر ذائقہ پیدا ہو سکے۔ لیکن اگر دودھ کے بجائے پانی استعمال کیا جائے تو اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔ لیکن ذائقے کو بہر حال پوری طرح سے برقرار رکھا جانا چاہیے۔

کیا آپ نے کبھی دالوں کے استعمال کے ذریعے کوئی ٹھنڈا مشروب بنانے کی کوشش کی ہے؟ یہ بات شاید آپ کو بہت عجیب معلوم ہو لیکن ہندوستان اور پاکستان کے دیہی علاقوں میں لوگ اپنے جسموں کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے ایسا کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں جن دالوں کا زیادہ استعمال کیا جاتا ہے وہ چنے اور مونگ کی دالیں ہیں۔

دال کو پہلے کئی گھنٹے تک پانی میں ڈال کر رکھا جاتا ہے اور پھر اس کو باریک پیس لیا جاتا ہے۔ پھر اس میں پانی ملایا جاتا ہے اور اس کو چھان لیا جاتا ہے۔ پھر اس میں شکر ملائی جاتی ہے۔ اس کے لیے لیموں کی ضرورت نہیں ہوتی۔

دیہات کے رہنے والے لوگ اس کے ٹھنڈے اثرات کی بہت تعریف کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اگرچہ یہ مشروب عام قسم کے مشروب کی طرح نہیں ہوتا لیکن صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور ہے اور گرمی کے دنوں میں توانائی بخشتا ہے اور جسمانی نظام کو ٹھنڈک بہم پہنچاتا ہے۔ دال کا مشروب بھی بہت آسانی کے ساتھ تیار ہو جاتا ہے۔

دال کے مشروبات

دال کو بہت سارے پانی میں پکایا جاتا ہے۔ پھر اس کو چھان کر اس کے پانی کو الگ کر لیا جاتا ہے اور اسے ٹھنڈا کر لیا جاتا ہے۔ پھر اس میں ایک چٹکی زیرہ، ذرا سا نمک، لیموں اور ہرا دھنیا ملا کر اسے پیا جاتا ہے۔ بعض لوگ اس کو میٹھا کرنے کے لیے اس میں شکر اور ناریل کا پانی بھی ملاتے ہیں۔ اس کو ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کیا جا سکتا ہے۔ مسالے والے شربت کو ٹھنڈا یا گرم یا کمرے کے درجہ حرارت کے برابر بھی پیا جا سکتا ہے۔

ہندوستان کے جنوبی علاقوں اور خاص طور سے کرناٹک میں یہ مشروب دیہی علاقوں میں زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔

کرناٹک کے علاقے میں شہروں اور دیہات میں چاولوں کے بیج سے بھی مشروب تیار کیا جاتا ہے۔ چاولوں کے بیج کو چاولوں کے پکنے کے وقت چاولوں میں سے الگ کر لیا جاتا ہے اور پھر اس میں پانی ملا دیا جاتا ہے۔ اس کو خشک سرخ مرچ، زیرے اور کڑھی پتے کا بگھار دیا جاتا ہے۔ اس میں تھوڑا سا دہی یا چھاچھ ملائی جاتی ہے اور پھر اس کو ابال کر ٹھنڈا کر لیا جاتا ہے۔ اسے مشروب کے طور پر بھی پیا جاتا ہے اور تھوڑے سے چاولوں کے ساتھ ملا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

اور سب سے آخر میں دودھ کے مشروبات کا ذکر ضروری ہے۔ جنہیں ملک شیک کہا جاتا ہے۔ چاکلیٹ ملا ہوا ٹھنڈا دودھ بچوں کا پسندیدہ مشروب ہے اور نوجوان دودھ میں کافی ملا کر پینا پسند کرتے ہیں اور عمر

رسیدہ لوگ شاید ان دونوں چیزوں میں سے کسی کو بھی پسند نہ کریں۔ ان کے لیے تو سادہ دودھ پینے کا روایتی طریقہ ہی سب سے زیادہ پسندیدہ ہے۔ دودھ میں تھوڑے سے بادام یا کاجو ملائیے۔ علیحدہ سے یا ایک ساتھ۔ یہ خالص بادام کا دودھ یا کاجو کا دودھ بن جائے گا یا دونوں کی ملی جلی شکل۔

بھگوئے ہوئے میووں کو شکر اور الائچی ملا کر پیس لیجیے اور اس میں تھوڑا سا دودھ ملائیے اور پھر اس کو باقی دودھ میں ملا دیجیے۔ اگر تھوڑی سی زعفران بھی ملا دیں تو اور بھی بہتر ہوگا۔ ساحلی علاقوں کے رہنے والے لوگ اس میں تھوڑا سا پسا ہوا ناریل بھی ملا دیتے ہیں اور اسے ساتھ ملا کر پیس لیتے ہیں اس سے اس کا ذائقہ بھی اور زیادہ بہتر ہو جاتا ہے اور اس کی مقدار میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

پسی ہوئی سونف اور دار چینی بھی دودھ کے فلیور میں بہت اضافہ کرتے ہیں۔ خاص طور سے اس صورت میں جبکہ وہ ٹھنڈا ہو۔

پھلوں کے گودے کو دودھ میں ملانا ایک پرانا طریقہ ہے۔ زمانہ قدیم سے آم اور کیلے کو دودھ میں مسلا جاتا رہا ہے۔ آج کل چیکو کو مسل کر دودھ میں ملاتے ہیں۔ جدت کی غرض سے پپیتے جیسا پھل اور گاجر اور چقندر جیسی سبزیاں بھی پیس کر دودھ میں ملائی جا سکتی ہیں۔ ان میں غذائیت بھی ہوتی ہے۔

اور آخر میں اس بات پر زور دینا ضروری ہے کہ جتنی اہمیت مشروبات کی ہیں اتنی ہی اہمیت ان کو محفوظ کر کے رکھنے کے طریقوں کی اور ان ڈبوں وغیرہ کی ہے جن میں ان کو رکھا جاتا ہے۔ اگر آپ ایک ہی شربت کو بالکل نئے انداز میں پیش کریں تو اس کی دلکشی میں اضافہ ہو جائے گا۔ آپ اسے ایک خوب صورت گلاس میں اس طرح پیش کریں کہ اس میں ایک عدد نلکی پڑی ہوئی ہو اور نلکی کے سرے پر لیموں کا ایک قتلا لگا ہوا ہو۔ تو پھر دیکھیے کہ اس کا کتنا اچھا اثر ہو گا۔

رنگین آئس کیوب (برف کے ٹکڑے) بھی مشروب کو بہت خوب صورت بناتے ہیں۔

ٹھنڈے مشروبات اور گلاس کا ایک دوسرے کے ساتھ بہت گہرا تعلق قائم ہو گیا ہے۔ اس لیے آپ کو چاہیے کہ گھر میں کئی قسم کے گلاس رکھیں اور انہیں باری باری استعمال کرتی رہیں۔

ٹھنڈے مشروبات ایک ایسا آئٹم ہیں جنہیں گھر کا کوئی بھی فرد تیار کر سکتا ہے۔ خاص طور سے بچوں کے لیے کام میں شرکت کا احساس بہت اہم ہوتا ہے۔ آپ اس سلسلے میں بچوں سے زیادہ سے زیادہ کام لے سکتی ہیں۔ انہیں کام کرنے دیجیے۔ انہیں اجازت دیجیے کہ وہ اپنے ہاتھ پیر ہلائیں اور ان کی تعریف بھی کیجیے۔ مشروبات اور بھی زیادہ اچھے اور ذائقہ دار ہو جائیں گے۔

شربت اور اسکوائش

آج کے دور میں جہاں ہمیشہ ہی وقت کا فقدان رہتا ہے، 'شربت اور اسکوائش ایسے مشروبات ہیں جو فوراً" بنا کر پیش کیے جا سکتے ہیں۔

شربت اور اسکوائش کے ذریعے موسمی پھلوں کا مزا ہر وقت لیا جا سکتا ہے۔ شربت اور اسکوائش تب ہی بنانا چاہیے جب موسم کا پھل خوب ہو اور سستا ہو۔ پاکستان میں ہر سال کا ہر موسم میں کوئی نہ کوئی پھل پیدا ہوتا اور ملتا رہتا ہے' اس لیے موسم کے پھل کو شربت یا اسکوائش کی صورت میں رکھا جا سکتا ہے۔

شربت اور اسکوائش بناتے وقت پیتل کے برتنوں کا استعمال نہ کریں۔ بلکہ اسٹیل اور ایلومینیم کے برتنوں کا ہی استعمال کریں۔ گلے سڑے، پچکے یا خراب پھل کبھی نہ لیں۔ چاشنی میں آئی گندگی کو رس ملانے سے پہلے ضرور نکال دیں۔ لوہے کے تار والی چھلنی کا استعمال بھی نہ کریں۔

مشروبات تیار کرتے وقت لازم احتیاطیں

موسم گرما اور آپ

○ بہترین خاصیت کے اجزا خریدیے۔ تازہ پھل، اچھے اور تازہ گرم مسالے وغیرہ۔

○ شیشے کا صحیح سامان استعمال کریں۔ شیشے کے سامان کو صحیح طور سے دھوئیں اور جراثیم سے پاک کریں۔

○ مشروبات کو ہدایات کے مطابق ہلائیے۔ نہ ہلانے سے یہ ایک جان نہ ہو سکے گا اور مشروب کے اندر مختلف جگہ پر درجہ حرارت میں کمی بیشی ہو گی اور اگر ہدایت کے برعکس زیادہ ہلایا گیا تو زیادہ ٹھنڈا ہو جائے گا۔ چائے اور کافی میں یہ احتیاط لازم ہے تاکہ دونوں صحیح درجہ حرارت پر پیش ہو سکیں۔

○ شربتوں میں عموماً" دیکھنے میں آیا ہے کہ شربت کچھ عرصہ پڑا رہنے کے بعد اس میں جالا لگ جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ اس طرح وہ شربت ناقابل استعمال ہو جاتا ہے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ شربت آگ پر سے اتارنے سے پہلے اس میں فی کلو پانچ رتی ایسڈ سلی سالس ملا لیں۔ پس اس طرح نہ تو اس میں بدبو آئے گی اور نہ ہی اس کا ذائقہ خراب ہو گا اور نہ ہی جالا پڑے گا۔

○ شربت چینی کو پاک اور صاف پانی میں گھولنے سے بنتا ہے مگر پھلوں کے رس، پھلوں کا نچوڑ یا ایسے ہی اور ساتھ میں چینی ملانے کا نام شربت ہے۔ ان سے موسم گرما میں بڑے ذائقے دار شربت بنتے ہیں۔ کچھ شربت ادویات شامل کر کے بھی بنتے ہیں اور ان سے اکثر تکلیف اور دکھ دینے والے امراض سے شفا ہو جاتی ہے۔ ہمیشہ یاد رکھیے چینی دانے دار اور صاف ہونی چاہیے اور پھلوں کا بھی خاص خیال رکھنا چاہیے۔ پھل تازہ اور صاف ستھرے ہونے چاہئیں۔

○ پانی کھارا نہ استعمال کریں بلکہ صاف ستھرا اور میٹھا پانی استعمال کرنا چاہیے۔

ضروری ہدایات

شربت بنانے کے لیے چیزوں کو پکڑنے اور برتنے میں بہت حفاظت سے رکھنے اور توجہ کی ضرورت ہے۔ صفائی کا بہت خیال رکھا جائے۔ نا صرف اس لیے کہ شربت خراب نہ ہو بلکہ شکل بھی بھلا معلوم ہو





اور ذائقہ بھی خوشگوار ہو۔

مٹی اور قلعی کیے ہوئے برتنوں کے بجائے کوئی بھی دھات کا برتن استعمال نہ کریں۔ اس طرح سے شربت کا تیزاب دھات سے مل کر ساری خوشبو ختم کر دے گا اور شربت خراب ہونے کا بھی ڈر ہو گا۔ صاف چینی جس میں کسی قسم کے رنگ وغیرہ نہ ملے ہوں، استعمال کریں۔

ابالتے وقت آنچ کو ہلکا رکھیں کیونکہ شربت کو اگر پانی کے ٹمپریچر کے برابر 100 ڈگری بھی رکھا جائے تو یہ خراب ہو جائے گا۔ لہٰذا آگ نہ تو زیادہ اور نہ ہی بہت کم ہو۔ شربت کو ٹھنڈی اور صاف جگہ پر رکھنا چاہیے۔ جگہ ضرورت سے بھی زیادہ ٹھنڈی نہ ہو۔ شربت کو ایسے برتن میں رکھیں جو اچھی طرح سے بند ہو اور اس میں ہوا کا نکاس بالکل نہ ہو۔

جب آپ شربت کو بوتل میں بھرنے لگیں یا پیک کرنے لگیں تو اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ وہ اچھی طرح سے کیڑے مکوڑے وغیرہ سے پاک صاف ہو اور بوتل وغیرہ پر کسی قسم کی میل نہ ہو۔

شربت کی خوشبو بڑھانے کے لیے شربت کے ٹھنڈے ہونے پر خوشبو ملائیں۔

فرحت بخش مشروبات

شربتِ بادام

اشیا :

مغز بادام شیریں	دس چھٹانک
الائچی کلاں	چار تولہ
صندل سفید	آٹھ تولہ
چینی	بیس سیر
پانی	مناسب مقدار

سب سے پہلے مغز بادام، الائچی کلاں اور صندل سفید کو کھرل میں ڈال کر سردائی بنائیں اور چھان کر رکھ لیں۔ اس کے بعد پانی مناسب مقدار میں لے کر قلعی شدہ برتن میں ڈال کر آگ پر چڑھائیں اور گرم ہونے پر اس میں چینی ملائیں اور ہلاتے جائیں۔ ایک تار کا قوام تیار ہو جانے پر سردائی ڈال کر چار تار کا قوام بنا کر نیچے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔

انار کا شربت

انار کا جوس	ایک کلو
گلاب کا عرق	ایک کلو
دانے دار چینی	ایک کلو

چینی کو باریک پیس لیں اور پھر گلاب کے عرق کے ساتھ اس چینی کو ملا کر کسی دیگچی یا قلعی کیے ہوئے برتن میں ڈال کر پندرہ منٹ تک پکائیں۔ پھر اس میں انار کا جوس ملا لیں۔ جوس پہلے ہی سے نکال کر اور چھان کر تیار رکھنا چاہیے۔ پھر پندرہ منٹ تک آگ پر پکائیں جب یہ گاڑھے شربت کی طرح ہو جائے تو اتار لیں اور ٹھنڈا ہو جانے پر بوتلوں میں بھر لیں۔

اناناس کا شربت

اناناس	آٹھ چھٹانک
گلاب کا عرق	ڈیڑھ کلو
چینی دانے دار	آٹھ چھٹانک

پھلوں کو چھیل کر بے کار اور غیر ضروری حصہ نکال دیں۔ اب اناناس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ یہ ٹکڑے پتلے ہوں تو بہتر ہے۔ ایسے باریک چھوٹے اور پتلے ٹکڑوں کو آٹھ چھٹانک لے کر کلو بھر گلاب کے عرق کے ساتھ آگ پر آدھ گھنٹے تک رکھ کر پکائیں اور پھر اتار لیں۔

پھلوں کو گلاب کے عرق میں ہی کچل لیں تاکہ ان کا سارا عرق نکل جائے اور پھر کپڑے سے نکال لیں۔ بچے ہوئے گلاب کے عرق میں چینی پکائیں تاکہ شربت حاصل ہو سکے۔ دس منٹ بعد اناناس کا رس اس میں ڈال دیں اور پندرہ منٹ تک اور پکنے دیں تاکہ یہ ایک جان ہو جائے۔